

**EFEKTIVITAS MEDIA BERGAMBAR DAN PENYULUHAN METODE CERAMAH TANYA JAWAB (CTJ) TERHADAP PERILAKU MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN POLA TIDUR REMAJA UNDERWEIGHT TAHUN 2019**

**Ecy Kartika Sari<sup>(1)</sup>, Zahtamal<sup>(2)</sup>, Nurlisis<sup>(3)</sup>, Novita Rany<sup>(4)</sup>, Winda Septiani<sup>(5)</sup>**

Pogram Studi Magister Kesehatan Masyarakat  
Stikes Hang Tuah Pekanbaru

<sup>(1)</sup>**STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru**

Email : [ecykartikasari9@gmail.com](mailto:ecykartikasari9@gmail.com)

<sup>(2)</sup>**Universitas Riau, Pekanbaru**

Email : [afisifeizah@gmail.com](mailto:afisifeizah@gmail.com)

<sup>(3)</sup>**STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru**

Email : [isis.webby@gmail.com](mailto:isis.webby@gmail.com)

<sup>(4)</sup>**STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru**

Email : [novitarany@htp.ac.id](mailto:novitarany@htp.ac.id)

<sup>(5)</sup>**STIKes Hang Tuah Pekanbaru, Pekanbaru**

Email : [magisterwinda@gmail.com](mailto:magisterwinda@gmail.com)

**ABSTRAK**

*Underweight* atau kekurangan berat badan adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh kurangnya jumlah asupan energi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Kurangnya asupan energi atau ketidakcukupan konsumsi zat-zat gizi penting yang diperlukan tubuh biasanya akan menyebabkan menurunnya aktivitas yang dilakukan. Survei awal dilakukan di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru pada 33 orang remaja terdapat 20 orang remaja (60%) mengalami *underweight*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas media bergambar dan penyuluhan metode ceramah tanya jawab (CTJ) terhadap perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur remaja *underweight* di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru. Jenis penelitian yang digunakan adalah (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *nonequivalent group pre-test post-test design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2019 dengan populasi adalah seluruh murid kelas VII, VIII, dan kelas IX. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Random Sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner dan analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan uji *wicolxon* dan uji *mann whitney*. Hasil penelitian didapatkan ada perbedaan efektivitas media bergambar dan penyuluhan ceramah tanya jawab terhadap perubahan perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur remaja *underweight*. Perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur berhubungan signifikan dengan *underweight*, remaja SMP memiliki pengetahuan kurang terhadap *underweight*. Disarankan agar pihak sekolah bekerjasama dengan puskesmas untuk menyediakan fasilitas penyuluhan tentang *underweght* dan pola hidup sehat yang dilengkapi dengan buku bergambar dan materi *powerpoint* yang menarik.

**Kata Kunci** : Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Pola Tidur, *Underweight*

## ABSTRACT

*Underweight or lack of weight is state of being caused by the lack of energy intake compared with the amount of energy expended. A lack of energy intake or consumption of essential nutrients needed by the body can be lowered activity was done by teenager. The result of the preliminary survey they that were undertaken in the senior high school 13 and 1 At Pekanbaru, would be in the low teens 33 should be run as soon as many as 20 a teenager slipped to only their second underweight. The study aims to know about the effectiveness of media pictorial and counseling with the methods talk question and answer to behavior eat, physical activity dan sleep patterns underweight teenagers in 13 and 1 Senior High School At Pekanbaru City. the kind of research used is (quasi experiment) with nonequivalent group pre-test post-test design. The Research is done at the July 2019. The population in this research is the entire fourth grade VII, VIII and IX. Use sampling techniques is non random sampling. Instrumen on the study using by questionnaires, and data analysis be done in univariat and bivariat. The results of study by test wicolxon and Mann Whitney test, and showed there were differences in the effectiveness of the pictorial media and counseling on question and answer lectures on changes in eating behavior, physical activity and sleep patterns of underweight adolescents in 13 and 1 Senior High School At Pekanbaru City. Schools should provide adequate outreach facilities such as picture books and powerpoints. So that counseling can be carried out smoothly and without obstacles.*

**Keywords** : Eating Behavior, Physical Activity, Sleep Patterns, Underweight

## PENDAHULUAN

*Underweight* atau kekurangan berat badan disebabkan oleh kurangnya jumlah asupan energi dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan. Kurangnya asupan energi atau ketidakcukupan konsumsi zat-zat gizi penting yang diperlukan tubuh biasanya akan menyebabkan menurunnya aktivitas yang dilakukann (Fikawati dkk, 2017)

Status gizi individu pada fase awal kehidupan, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan (HPK) dapat mempengaruhi tumbuh kembangnya saat usia dewasa dan berdampak *irreversible* atau permanen. Kekurangan gizi dapat berdampak pada pertumbuhan dan pematangan organ yang terlambat, serta ukuran tubuh jauh lebih pendek (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data WHO tahun 2017, yang mengalami kekurusan didapatkan sekitar 13,5%, jumlah anak yang mengalami *underweight* sekitar 91,3 juta jiwa. Untuk wilayah Asia didapatkan 16,6% dengan jumlah anak yang

mengalami *underweight* 59,7 juta jiwa. Di Indonesia didapatkan sekitar 6,7% remaja yang kurus dan 2,6% remaja yang sangat kurus. dan Provinsi Riau prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun didapatkan sekitar 7,8% remaja yang kurus dan 4,7% remaja yang sangat kurus (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Dampak *underweight* mengalami gangguan tumbuh kembang otak, konsentrasi, mudah lelah, hingga aktivitas berkurang dan tidak energik. Obsesi untuk menurunkan berat badan ditambah dengan pola diet makanan yang salah menyebabkan munculnya masalah baru dalam diri remaja yaitu terjadinya anoreksia nervosa (Fikawati, 2017).

Pencegahan *underweight* dapat dilakukan dengan membiasakan diri dalam menerapkan Pesan Gizi Seimbang (PGS) yang terdiri dari pola makan yang benar, berperilaku hidup bersih dan melakukan latihan fisik sesuai anjuran (Kemenkes RI, 2014). Solusi dari masalah remaja *underweight* yang

selama ini dilakukan adalah memberikan edukasi dengan berbagai media.

Penelitian (Ramadhani dkk, 2015), menunjukkan bahwa anak yang diberi ilustrasi buku cerita bergambar nilai *pretest* siswa sekolah dasar pada kategori cukup (15,5%), dan kategori cukup *posttest* sedang (76,1%). Sikap sebelum kategori *pretest* intervensi (45,1%), dan setelah intervensi kategori *post test* (69%). Analisis statistik menunjukkan ada perbedaan dalam pengetahuan dan skor sikap setelah pendidikan gizi melalui buku cerita bergambar.

Menurut penelitian (Syahfitri dkk, 2016), didapatkan bahwa status gizi siswa-siswi dengan pengukuran IMT diperoleh gizi sangat kurus sebanyak 4 orang (1%), gizi kurus sebanyak 19 orang (7%), gizi normal sebanyak 172 orang (59%), gizi gemuk sebanyak 66 orang (23%), dan status gizi obesitas sebanyak 29 orang (10%).

Berdasarkan data sekolah yang peneliti peroleh dari Dinas Pendidikan Kota Pekanbaru, peneliti mengambil sekolah yang memiliki jumlah siswa terbanyak. Sekolah dengan jumlah siswa terbanyak adalah SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru, SMPN 13 dengan jumlah siswa 1095 siswa, sedangkan SMPN 1 berjumlah 920 siswa. Selanjutnya peneliti melakukan survei awal bulan Maret 2019 pada 33 orang remaja di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru. Dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan di UKS secara bergantian dan memberikan beberapa pertanyaan pada 33 responden. Diperoleh data hasil pengukuran IMT terdapat 20 orang remaja (60%) berstatus gizi *underweight*.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Efektivitas media bergambar dan penyuluhan metode ceramah tanya jawab (CTJ) terhadap perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur

## remaja *underweight* di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media bergambar dan penyuluhan metode ceramah Tanya jawab terhadap perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur remaja *underweight* di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru.

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *nonequivalent group pre-test post-test design*. Penelitian dilakukan pada bulan juli tahun 2019 di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja yang *underweight* di SMPN 13 dan SMPN 1 dengan jumlah sampel 30 responden di masing-masing sekolah dibantu oleh dua orang enumerators. Kriteria inklusi responden adalah : Seluruh remaja yang *underweight* di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru. Hadir saat pengukuran berat badan dan tinggi badan. Bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent* serta mengisi identitas dengan lengkap dan mengisi kuesioner yang diberikan. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan media buku bergambar.

Pengolahan data menggunakan *editing, coding, entry data, cleaning, processing*. Analisa data menggunakan univariat dan bivariat, analisa univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran masing-masing variabel sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sedangkan analisa bivariat digunakan untuk melihat efektivitas media dan penyuluhan ceramah tanya jawab terhadap masing-masing variabel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari analisa univariat dan bivariat dari variabel dapat dilihat dari tabel dibawah.

## 1. Analisa Univariat

### a. Penyuluhan dengan Media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian Penyuluhan Dengan media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru**

No	Variabel	Hasil Ukur	Pretest		Posttest	
			F	(%)	F	(%)
1	Kesadaran	a. Kurang baik	18	60,0	3	10,0
		b. Baik	12	40,0	27	90,0
2	Intensi	a. Kurang baik	23	76,7	2	6,7
		b. Baik	7	23,3	28	93,3
3	Aktivitas fisik	a. Berisiko	17	56,7	2	6,7
		b. Tidak berisiko	13	43,3	28	93,3
4	Pola tidur	a. Berisiko	22	73,3	6	20,0
		b. Tidak berisiko	8	26,7	24	80,0
Total			30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 4 di atas diketahui mengenai penyuluhan dengan media bergambar di SMPN 13, untuk kelompok *pretest* berdasarkan variabel kesadaran mayoritas dalam kategori kurang baik sebanyak 18 orang (60,0%), sebanyak 23 orang (76,7%) memiliki intensi yang kurang baik, sebanyak 17 orang (56,7%) memiliki aktivitas fisik yang berisiko dan sebanyak 22 orang (73,3%) memiliki pola tidur yang berisiko. Sedangkan untuk kelompok *posttest* berdasarkan variabel kesadaran mayoritas dalam kategori baik sebanyak 27 orang (90,0%), sebanyak 28 orang (93,3%) memiliki intensi yang baik, sebanyak 28 orang (93,3%) memiliki aktivitas fisik yang tidak berisiko dan sebanyak 24 orang (80,0%) memiliki pola tidur yang tidak berisiko.

### b. Penyuluhan dengan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Variabel Penelitian Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Dengan Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru**

No	Variabel	Hasil Ukur	Pretest		Posttest	
			F	(%)	F	(%)
1	Kesadaran	a. Kurang baik	15	50,0	18	60,0
		b. Baik	15	50,0	12	40,0
2	Intensi	a. Kurang baik	11	36,7	17	56,7
		b. Baik	19	63,3	13	43,3
3	Aktivitas fisik	a. Berisiko	17	56,7	16	53,3
		b. Tidak berisiko	13	43,3	14	46,7
4	Pola tidur	a. Berisiko	14	46,7	19	63,3
		b. Tidak berisiko	16	53,3	11	36,7
Total			30	100	30	100

Berdasarkan Tabel 5 di atas diketahui mengenai penyuluhan dengan tanya jawab di SMPN 1, untuk kelompok *pretest* berdasarkan variabel kesadaran mayoritas dalam kategori kurang baik sebanyak 15 orang (50,0%), sebanyak 19 orang (63,3%) memiliki intensi yang kurang baik, sebanyak 17 orang (56,7%) memiliki aktivitas fisik yang berisiko dan sebanyak 14 orang (46,7%) memiliki pola tidur yang berisiko. Sedangkan untuk kelompok *posttest* berdasarkan variabel kesadaran mayoritas dalam kategori baik sebanyak 12 orang (40,0%), sebanyak 13 orang (43,3%) memiliki intensi yang baik, sebanyak 14 orang (46,7%) memiliki aktivitas fisik yang tidak berisiko dan sebanyak 11 orang (36,7%) memiliki pola tidur yang tidak berisiko.

### c. Nilai Rata-Rata Penyuluhan dengan Media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru

#### 1) Kesadaran

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Dengan media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru**

Kesadaran	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
Pretest	30	2,56	1,50	1-8	11,1-13,1
Posttest	30	6,23	1,54	1-8	23,2-26,2

Berdasarkan Tabel 6 di atas diketahui nilai rata-rata kesadaran perilaku makan dengan penyuluhan menggunakan media bergambar di SMPN 13, untuk kelompok *pretest* adalah 2,56 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 6,23. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata kesadaran sebesar 3,67 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### 2) Intensi

**Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensi Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Dengan media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru**

Intensi	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
Pretest	30	12,13	2,54	10-17	1,8-1,9
Posttest	30	24,72	4,08	18-31	23,2-26,2

Berdasarkan Tabel 7 di atas diketahui nilai rata-rata intensi perilaku makan dengan penyuluhan menggunakan media bergambar di SMPN 13, untuk kelompok *pretest* adalah 12,13 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 24,72. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata intensi sebesar 12,59 lebih tinggi

dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### 3) Aktivitas Fisik

**Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Dengan media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru**

Aktivitas Fisik	n	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Pretest	30	1,90	0,21	1,69-2,40	1,8-1,9
Posttest	30	1,64	0,24	1,40-2,00	1,55-13,00

Berdasarkan Tabel 8 di atas diketahui nilai rata-rata intensi aktivitas fisik dengan penyuluhan menggunakan media bergambar di SMPN 13, untuk kelompok *pretest* adalah 1,90 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 1,64. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata aktivitas fisik sebesar 0,26 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### 4) Pola Tidur

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan dengan media Bergambar di SMPN 13 Pekanbaru**

Pola Tidur	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
Pretest	30	5,23	1,10	4,00-7,00	5,6-6,81
Posttest	30	7,13	1,27	4,00-8,00	3,28-20,96

Berdasarkan Tabel 9 di atas diketahui nilai rata-rata pola tidur dengan penyuluhan menggunakan media bergambar di SMPN 13, untuk kelompok *pretest* adalah 5,23 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 7,13. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata pola tidur sebesar 1,9 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### d. Nilai Rata-Rata Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru

##### 1) Kesadaran

**Tabel 9. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesadaran Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru**

Kesadaran	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i>	30	3,83	1,46	1-8	19,2-20,9
<i>Posttest</i>	30	3,00	1,92	1-8	16,3-20,8

Berdasarkan Tabel 9 di atas diketahui nilai rata-rata kesadaran perilaku makan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab di SMPN 1, untuk kelompok *pretest* adalah 3,83 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 3,00. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata kesadaran sebesar 0,83 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

##### 2) Intensi

**Tabel 10. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Intensi Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru**

Intensi	n	Mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i>	30	20,06	2,40	16-25	19,2-20,6
<i>Posttest</i>	30	18,53	4,08	18-31	1,81-1,98

Berdasarkan Tabel 10 di atas diketahui nilai rata-rata intensi perilaku makan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab di SMPN 1, untuk kelompok *pretest* adalah 20,06 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 18,53. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata intensi sebesar 1,53 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### 3) Aktivitas Fisik

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru**

Aktivitas Fisik	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i>	30	1,96	0,16	1,69-2,40	6,3-7,2
<i>Posttest</i>	30	1,90	0,23	1,69-2,40	4,9-5,7

Berdasarkan Tabel 11 di atas diketahui nilai rata-rata intensi aktivitas fisik dengan penyuluhan ceramah tanya jawab di SMPN 1, untuk kelompok *pretest* adalah 1,96 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 1,90. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata aktivitas fisik sebesar 6 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

#### 4) Pola Tidur

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Tidur Kelompok Sebelum dan Sesudah diberikan Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab di SMPN 1 Pekanbaru**

Pola Tidur	n	mean	SD	Min-Max	95% CI
<i>Pretest</i>	30	6,80	1,27	4,00-8,00	6,7-7,6
<i>Posttest</i>	30	5,30	1,14	4,00-7,00	4,8-5,7

Berdasarkan Tabel 12 di atas diketahui nilai rata-rata pola tidur dengan penyuluhan ceramah tanya jawab di SMPN 1, untuk kelompok *pretest* adalah 6,80 dan untuk kelompok *posttest* yaitu 5,30. Setelah dilakukan *posttest* diperoleh nilai kenaikan rata-rata pola tidur sebesar 1,5 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan *pretest*.

## 2. Analisis Bivariat

### a. Efektivitas Penyuluhan Media Bergambar Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Pada Remaja *Underweight* Di SMPN 13 Pekanbaru

Untuk mengetahui efektifitas penyuluhan media bergambar terhadap perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur pada remaja *underweight*, peneliti melakukan analisa data dengan menggunakan uji normalitas terlebih dahulu. Hasil dari uji normalitas tersebut didapatkan bahwa *Shapiro-Wilk* dengan  $p.value < 0,05$  yang berarti distribusi tidak normal, sehingga peneliti tidak dapat menggunakan uji parametrik dengan uji *t dependen*, melainkan menggunakan uji non parametrik yaitu uji *wilcoxon*. Adapun hasil analisa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 12. Efektivitas Penyuluhan Media Bergambar Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Pada Remaja *Underweight* di SMPN 13 Pekanbaru**

Kedasaran	Media bergambar		
	n	Z.scor e	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	0	-4,567	0,001
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	27		
3. Nilai kesadaran tetap/ tidak berubah	3		
Total	30		
Intensi	n	Z.scor e	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan	0	-4,789	0,001

dengan media bergambar				
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	30			
3. Nilai intensi tetap/ tidak berubah	0			
Total	30			
Aktivitas fisik	n	Z.scor e	P value	
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	19	-3,790	0,001	
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	3			
3. Nilai aktivitas fisik tetap/ tidak berubah	8			
Total	30			
Pola Tidur	n	Z.scor e	P value	
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	0	-3,959	0,001	
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	20			
3. Nilai pola tidur / tidak berubah	10			
Total	30			

Berdasarkan Tabel 12 di atas menunjukkan variabel kesadaran dengan uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan  $p-value < 0,05$  yang menunjukkan penyuluhan dengan media bergambar efektif dalam meningkatkan kesadaran makan remaja *underweight*. Untuk

variabel intensi didapatkan uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.001 < 0,05$  yang menunjukkan penyuluhan dengan media bergambar efektif dalam meningkatkan intensi remaja *underweight*. Untuk variabel pola tidur diketahui uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.001 < 0,05$  yang menunjukkan penyuluhan dengan media bergambar efektif dalam meningkatkan pola tidur remaja *underweight*. Untuk variabel aktivitas fisik diketahui uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.001$  yang artinya *p-value*  $< \alpha$  yang menunjukkan penyuluhan dengan media bergambar efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik remaja *underweight*.

#### b. Efektivitas Penyuluhan ceramah tanya jawab Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Pada Remaja *Underweight* Di SMPN 1 Pekanbaru

**Tabel 13. Efektivitas Penyuluhan Ceramah Tanya Jawab Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Pada Remaja *Underweight* Di SMPN 1 Pekanbaru**

Kedasaran	Media bergambar		
	n	Z.	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	14	-0,798	0,425
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	9		
3. Nilai kesadaran tetap/ tidak berubah	7		
Total	30		
Intensi	n	Z.score	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	14	-0,765	0,445
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan	9		

Aktivitas fisik			
	n	Z.	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	15	-1,372	0,170
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	12		
3. Nilai aktivitas fisik tetap/ tidak berubah	3		
Total	30		
Pola Tidur			
	n	Z.score	P value
1. Penurunan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	14	-1,229	0,181
2. Peningkatan nilai sesudah diberikan penyuluhan dengan media bergambar	11		
3. Nilai pola tidur / tidak berubah	3		
Total	30		

Berdasarkan Tabel 13 di atas menunjukkan variabel kesadaran dengan uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.425 > 0,05$  yang menunjukkan penyuluhan ceramah tanya jawab tidak efektif dalam meningkatkan kesadaran makan remaja *underweight*. Untuk variabel intensi didapatkan uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.445 > 0,05$  yang berarti penyuluhan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab tidak efektif dalam meningkatkan intensi remaja *underweight* di SMPN 1 Pekanbaru. Untuk variabel pola tidur diketahui uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.170 > 0,05$  yang berarti penyuluhan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab tidak efektif dalam meningkatkan pola tidur remaja *underweight* di SMPN 1 Pekanbaru.

Untuk variabel aktivitas fisik diketahui uji statistic *Wilcoxon* menunjukkan *p-value*  $0.181 > 0,05$  yang berarti penyuluhan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab tidak efektif dalam menurunkan aktivitas remaja *underweight* di SMPN 1 Pekanbaru.

**c. Perbedaan Efektivitas Media Bergambar dan Penyuluhan Penyuluhan ceramah tanya jawab Terhadap Perubahan Perilaku Remaja *Underweight* (Kesadaran Makan, Intensi Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur)**

Untuk mengetahui perbedaan efektivitas penyuluhan media bergambar dan penyuluhan ceramah tanya jawab terhadap perilaku aktivitas fisik dan pola tidur pada remaja *underweight*, peneliti melakukan analisa data dengan menggunakan uji normalitas terlebih dahulu.

Hasil dari uji normalitas tersebut didapatkan bahwa *Shapiro-Wilk* dengan *p.value*  $< 0,05$  yang berarti distribusi tidak normal, sehingga peneliti tidak dapat menggunakan uji parametrik dengan uji *t independen*, melainkan menggunakan uji non parametrik yaitu uji *mann whitney*. Adapun hasil analisa tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 14. Perbedaan Efektivitas Penyuluhan Media Bergambar dan Tanya Jawab Terhadap Perilaku, Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Pada Remaja *Underweight* Di SMPN 13 dan SMPN 1 Pekanbaru**

No	Kesadaran	Kesadaran		
		Mean rank	Z. score	P value
1.	Media bergambar	42,17	-5,219	0,001
2.	Penyuluhan tanya jawab	18,83		
No	Intensi	Intensi		
		Mean rank	Z. score	P value
1.	Media bergambar	39,05		0,001
2.	Penyuluhan tanya jawab	21,95	-3,806	
No	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik		
		Mean rank	Z. score	P value
1.	Media bergambar	23,68	-3,082	0,002
2.	Penyuluhan tanya jawab	37,32		
No	Pola makan	Pola tidur		
		Mean rank	Z. score	P value
1.	Media bergambar	41,10	-4,838	0,001
2.	Penyuluhan tanya jawab	19,90		

Berdasarkan Tabel 14 di atas menunjukkan variabel kesadaran dengan uji statistic *mann whitney test* menunjukkan *p-value*  $0.001 < 0,05$  yang menunjukkan ada perbedaan antara media bergambar dengan penyuluhan tanya jawab terhadap kesadaran makan remaja *underweight*. Untuk variabel intensi didapatkan uji statistic *mann whitney test* menunjukkan *p-value*  $0.001 < 0,05$  yang menunjukkan ada perbedaan antara media bergambar dengan penyuluhan tanya jawab terhadap intensi remaja *underweight*. Untuk variabel aktivitas fisik didapatkan uji statistic *mann whitney test* menunjukkan *p-value*  $0.002 < 0,05$  yang menunjukkan ada perbedaan antara media bergambar dengan penyuluhan tanya jawab

terhadap aktivitas remaja *underweight*. Untuk variabel pola tidur didapatkan uji statistic *mann whitney test* menunjukkan *p-value*  $0.001 < 0,05$  yang menunjukkan ada perbedaan antara media bergambar dengan penyuluhan tanya jawab terhadap pola tidur remaja *underweight*. Berdasarkan nilai *mean rank* diketahui variabel kesadaran untuk media bergambar lebih tinggi yaitu 42,17 dibandingkan penyuluhan tanya jawab yaitu 18,83. Hal ini berarti media bergambar lebih efektif terhadap peningkatan intensi remaja *underweight*.

Berdasarkan nilai *mean rank* diketahui variabel intensi untuk media bergambar lebih tinggi yaitu 39,05 dibandingkan penyuluhan tanya jawab yaitu 21,95. Hal ini berarti media bergambar lebih efektif terhadap peningkatan kesadaran remaja *underweight*. Untuk variabel aktivitas fisik untuk media bergambar nilai *mean rank* lebih tinggi yaitu 23,68 dibandingkan penyuluhan tanya jawab yaitu 37,32. Hal ini berarti media bergambar lebih efektif terhadap aktivitas fisik remaja *underweight*. Untuk variabel pola tidur untuk media bergambar lebih tinggi yaitu 41,10 dibandingkan penyuluhan tanya jawab yaitu 19,90. Hal ini berarti media bergambar lebih efektif terhadap pola tidur remaja *underweight*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan penyuluhan dengan media bergambar efektif di SMPN 13. Hal ini sejalan dengan penelitian (Ramadhani dkk, 2015), menggunakan media buku cerita bergambar, Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak yang diberi ilustrasi buku cerita bergambar setelah diberikan intervensi analisis statistik menunjukkan ada perbedaan dalam pengetahuan dan skor sikap setelah pendidikan gizi melalui buku cerita bergambar. Sedangkan penyuluhan dengan metode ceramah Tanya jawab

tidak efektif di SMPN 1 Pekanbaru, meskipun penyampaian penyuluhan sudah cukup, namun tidak semua responden yang memperhatikannya, karena mereka terlihat bosan dan terkesan mengambang karena tidak menggunakan alat peraga. Hal ini didukung oleh penelitian Marwan (2010), media bergambar lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan tanya jawab dalam memberikan informasi kepada orang lain. Karena metode bergambar dapat dilihat secara langsung oleh orang lain, dan ini dapat menstimulasi perilaku seseorang.

Setelah dilakukan intervensi dengan media bergambar, didapatkan melalui hasil *post test* terjadi peningkatan perubahan perilaku remaja terhadap perubahan perilaku makan, aktivitas fisik, dan pola tidur. Menurut asumsi peneliti sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil penelitian tentang perilaku makan, banyak responden yang memiliki perilaku makan yang kurang, hal ini disebabkan karena mereka pada waktu istirahat disekolah lebih banyak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, seperti jajanan ringan yang dijual dikantin, jajanan ringan tersebut tentunya tidak dapat memenuhi kebutuhan gizi responden. Selain itu responden memiliki aktivitas yang cukup tinggi karena sekolah menerapkan sistem *full day*, mereka juga mengikuti beberapa kegiatan ekstra kulikuler disekolah seperti menari untuk remaja perempuan dan remaja laki-laki mengikuti kegiatan olah raga seperti basket dan bermain bola kaki, kegiatan ekstrakurikuler tersebut dilakukan sebanyak 4 kali dalam seminggu. Selain itu sebagian responden mengalami pola tidur yang beresiko  $< 5$  jam sehari, hal ini disebabkan karena pada waktu malam hari setelah mereka melakukan aktivitas belajar dirumah, lalu mereka bermain getged hingga larut

malam, sementara mereka harus bangun di pagi hari untuk berangkat ke sekolah.

## KESIMPULAN

Penyuluhan dengan media bergambar efektif terhadap perubahan perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur pada remaja *underweight*. media bergambar lebih efektif dibandingkan dengan penyuluhan ceramah tanya jawab dalam memberikan informasi kepada orang lain. Karena media bergambar dapat dilihat secara langsung oleh orang lain, dan ini dapat menstimulasi perilaku seseorang. Penggunaan media bergambar lebih menarik perhatian responden karena didalam buku media terdapat gambar-gambar yang menampilkan tentang perilaku makan, aktivitas fisik dan pola tidur yang baik dan benar sehingga responden lebih tertarik untuk memperhatikannya

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, dkk, (2011). *Status Gizi*. Yogyakarta : Binajasa
- Andrewartha, (2017). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Nutrisi Pada Siswa Kelas X tahun Ajaran 2014-2015 di SMKN 5 Denpasar*. ISBN 2303-1395.vol.6.no.3
- Arintika, V.D. (2018). *Upaya Peningkatan Kesadaran Kelompok Lansia Dalam Memeriksa Kesehatan Diri Melalui Pendamping Ibu-ibu Kader Kesehatan Lansia di Dusun Janti Desa Punggu*.
- Arsyad, (2011). *Perilaku Masyarakat*. Jakarta: Duamaya
- Lapau. B. (2013). *Metode Penelitian Kesehatan. Metode Ilmiah Penulisan Skripsi Tesis, Dan Desirtasi*.Yogyakarta : Binajasa
- Fikawati, dkk. (2017). *Gizi Anak dan Remaja*. Depok : Rajawali Pers, 2017
- Fitriani, (2011). *Efektivitas Media Bergambar Terhadap Perilaku Makan Remaja di SMA Don Boscow Jakarta*.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2016). Jakarta : Rajawali Pers, 2016.
- Diana (2013). *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktiitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*.
- Ermona (2013). *Hubungan pengetahuan dengan Perilaku Makan di SMAN 7 Manado*. *Jurnal Keperawatan*.Vol2. <https://doi.org/10.1590/S1516-18462008000300012>
- Hamalik, (2016). *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Jakarta: Pustaka Makmur.
- Indrawati, N. (2012). *Perbandingan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengikuti UKM dan tidak mengikuti UKM Pada Mahasiswa Reguler FIK UI*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Depok. 2012.
- Indriyani, (2014). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Metode Ceramah dan Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI di Desa Bintang Meriah Kecamatan Batang Kuis Tahun 2016*. Universitas Sumatera Utara Medan, 2016.
- Iqbal, (2017). *Pengaruh Pola Tidur dengan Status Gizi Remaja di SMAN 12 Jayakarta*. ISBN 5403-9872.vol.11.no.3
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Buku Saku Pemantauan Status Gizi (PSG) Tahun 2017*. Jakarta : Kementerian Kesehatan, 2018

- Kholid, A. (2017). *Promosi Kesehatan Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media dan Aplikasinya*. Depok : Rajawali Press
- Lestari, T. (2015). *Kumpulan Teori Untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Lestari, (2017). *Efektivitas Penggunaan Media Buku Cerita Bergambar Dalam Penanaman Nilai-Nilai Moral Siswa SD Kelas 1 di SDN Sakerta Timur*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Jayabaya.
- Lida. (2013). *Perawatan Luka Modern (Modern Woundcare) Terkini Dan Terlengkap*. Jakarta: In Media.
- Lubis, dkk. (2013). *Pengaruh Penyuluhan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang PHBS di SDN 065014 Kelurahan Namogajah Kecamatan Medan Tuntungan Tahun 2013*.
- Linda. (2014). *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktiitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*.
- Maria, (2013). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Selemba Medika.
- Marwan, (2010). *Instrumen Promosi Kesehatan*. Jakarta: In Media.
- Miftahun Nur, (2015). "Perbedaan Efektifitas Media Bergambar dengan Audio Visual Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Pola Makan Sehat." *Kebidanan*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Ilmu Perilaku*. Jakarta: EGC
- Oktaviani, 2018. *Perawatan Luka Modern (Modern Woundcare) Terkini Dan Terlengkap*. Jakarta: In Media.
- Rahman, dkk. (2016). *Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Remaja SMAN 1 Palu*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Tadulako.
- Ramadhani, R. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Makanan Beragam Bergizi Seimbang dan Aman Melalui Buku Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah Dasar Negeri 060895 Medan*. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
- Sadiman, A. S. (2011). *Media Pendidikan. Pengertian, Pengembangan dan Pemanfaatannya*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Salimar, (2013). *Hubungan Antara Jam Tidur Dengan Status Gizi Di SMKN 15 Bantul*. ISBN 1176-1254.Vol2.No6
- Sari, A.K. (2010). *Pengaruh Penggunaan Media Cerita Bergambar Terhadap Peningkatan Keterampilan Menyimak dan Membaca Pada Anak Berkesulitan Belajar Kelas II SDN Petoran Jebres Surakarta Tahun Ajaran 2009/2010*. Surakarta, 2010.
- Septiana, A. (2017). *Perbedaan Pengetahuan dan Efikasi Diri Remaja Underweight dan Normoweight Dalam Pengaturan Pola Makan di SMAN 2 Kampar Kabupaten Kampar*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Pekanbaru.
- Serly, dkk. (2014). *Hubungan Body Image, Asupan Energi dan Aktiitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*.
- Shaliha, dkk. (2013). *Prediksi Perilaku Pola Makan Sehat Remaja Melalui Theory Of Planned*

- Behavior. Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia.
- Smyth, Carole (2012). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). <http://consultgerim.org/uploads/File/trythis61.pdf>. Diakses 2
- Sinaga, dkk. (2014). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*.
- Syahfitri, Dkk. (2016), *Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi Di SMPN 13 Pekanbaru Tahun 2016*. File:///G:/JURNAL%20ECY.202016.Pdf.
- Suaebah, dkk. (2018). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Buku Saku Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Konsumsi Fast Food*.
- Subana, (2008). *Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Terhadap Status Gizi Remaja di SMAN 22 Sukoharjo*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret
- Supriati. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Metode Ceramah dan Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI di Desa Bintang Meriah Kecamatan Batang Kuis Tahun 2016*. Universitas Sumatera Utara Medan, 2016.
- Tambak, S. (2014). *Metode Ceramah : Konsep dan Aplikasi Dalam Pelajaran Pendidikan Agama Islam*.
- Tarwoto dan Watonah. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Selemba Medika.
- Waldani, dkk. (2016). *Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Kebiasaan Sarapan Pagi Murid SD Negeri 05 Solok Selatan Tahun 2016*.
- Waty, R. (2011). *Pengaruh Pemberian Penyuluhan PHBS Tentang Mencuci Tangan Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mencuci Tangan Pada Siswa Kelas V di SDN Bulukantil Surakarta*.
- Wawan, A., & Dewi, M. (2011). *Teori & Pengukuran. Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika. <https://doi.org/10.1073/Pnas.0503726102>
- Zahtamal. (2015). *Pengaruh Model Promosi Kesehatan Multilevel di Tempat Kerja Terhadap Perilaku-Pekerja Perusahaan*. Disertasi. Universitas Gadjah Mada.
- Zahtamal. (2018). *Pengaruh Intervensi Latihan Beban Pyramid Set dan Konsumsi Makanan Tinggi Protein Terhadap IMT dan Massa Otot Remaja Underweight*. <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/author/s/1106>.
- Zulyati. 2016. *Pengaruh Penyuluhan Dengan Menggunakan Metode Ceramah dan Metode Diskusi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Pemberian Makanan Pendamping ASI di Desa Bintang Meriah Kecamatan Batang Kuis Tahun 2016*. Universitas Sumatera Utara Medan, 2016