

**PENGARUH INTERVENSI EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, SIKAP DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG  
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN**

***EFFECTS OF BALANCED DIET EDUCATION ON KNOWLEDGE, SELF-  
EFFICACY, ATTITUDES AND PRACTICES OF BALANCED NUTRITION  
IN ADOLESCENT GIRLS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS***



**SAFIRAH MUJAHIDAH SYAMSARI  
K042221006**



**Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)**

**PROGRAM STUDI S2 ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

**PENGARUH INTERVENSI EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, SIKAP DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG  
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN**

**SAFIRAH MUJAHIDAH SYAMSARI  
K042221006**



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

**PROGRAM STUDI S2 ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**

***EFFECTS OF BALANCED DIET EDUCATION ON KNOWLEDGE, SELF-EFFICACY, ATTITUDES AND PRACTICES OF BALANCED NUTRITION IN ADOLESCENT GIRLS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS***

**SAFIRAH MUJAHIDAH SYAMSARI  
K042221006**



**NUTRITION SCIENCE MASTER STUDY PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



**Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)**

**PERNYATAAN PENGAJUAN**

**PENGARUH INTERVENSI EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, SIKAP DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG  
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN**

Tesis

sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar magister

Program Studi Magister Ilmu Gizi

Disusun dan diajukan oleh

Safirah Mujahidah Syamsari  
K042221006

Kepada

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS HASANUDDIN  
MAKASSAR  
2024**



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## TESIS

**PENGARUH INTERVENSI EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP  
PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, SIKAP DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG  
PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN**

**SAFIRAH MUJAHIDAH SYAMSARI  
K042221006**

Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian Magister pada tanggal 26 Juli 2024  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

pada

Program Studi S2 Ilmu Gizi  
Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin  
Makassar

Mengesahkan:

Pembimbing Utama



Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D  
NIP 19620318 198803 1 004

Ketua Program Studi  
S2 Ilmu Gizi



M.Sc, Ph.D  
03 1 004

Pembimbing Pendamping,



Prof. Dr. dr. Abd. Razak Thaha, M.Sc  
NIP 19490323 201901 5 002

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Hasanuddin,



Prof. Sukri Paluttun, SKM, M.Kes, M.Sc,PH, Ph.D  
NIP 19720529 200112 1 001



## PERNYATAAN KEASLIAN TESIS DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa, tesis berjudul "Pengaruh Intervensi Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan, Efikasi Diri, Sikap Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren" (dibimbing oleh Healthy Hidayanty dan Aminuddin Syam), karya ilmiah ini belum diajukan dan tidak sedang diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikulip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka tesis ini. Sebagian dari isi tesis ini telah dipublikasikan di Journal of Liaoning Technical University (Natural Science Edition) volume 18 Issue 6 sebagai artikel dengan judul "Balanced Diet Behavior of Adolescent Girls in Indonesian Islamic Boarding School". Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa sebagian atau keseluruhan tesis ini adalah karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut berdasarkan aturan yang berlaku.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta (hak ekonomis) dari karya tulis saya berupa tesis ini kepada Universitas Hasanuddin.

Makassar, Juli 2024

Yang menyatakan,



Safirah Mujahidah Syamsari



## Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, kekuatan, kesabaran, dan kesempatan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan tesis ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, utusan Allah yang membawa cahaya petunjuk kepada seluruh umat manusia. Dalam penulisan tesis ini, sesungguhnya penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak tesis ini tidak dapat tersusun dengan baik. Oleh karena itu, dengan segala hormat penulis menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Sukri Palutturi, SKM, M.Kes., MSc.PH, Ph.D. selaku dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) Universitas Hasanuddin, beserta seluruh jajarannya dan staf.
2. Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes selaku ketua departemen Ilmu Gizi beserta staf di FKM Universitas Hasanuddin.
3. Bapak Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D selalu ketua program studi S2 Ilmu Gizi beserta staf di FKM Universitas Hasanuddin.
4. Kepada tim penasehat yaitu Prof. dr. Veni Hadju, M.Sc, Ph.D selaku pembimbing 1 dan Prof. Dr. dr. Abd. Razak Thaha, M.Sc selaku pembimbing 2 yang telah banyak bersabar dalam memberikan arahan dan bimbingan dalam penyempurnaan tesis ini.
5. Kepada tim penguji yaitu Dr. dr. Burhanuddin Bahar, MS, Ibu Rahayu Indriasari, SKM, MPH CN, Ph.D, dan Ibu Dr. Healthy Hidayanty, SKM., M.Kes yang telah memberikan masukan, saran, serta arahan dalam penyempurnaan tesis ini.
6. Seluruh dosen Program Studi S2 Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin yang telah memberikan ilmu pengetahuan, bimbingan, dan bantuan selama penulis menjalani perkuliahan.
7. Seluruh staf Departemen Ilmu Gizi FKM Universitas Hasanuddin yang telah memberikan banyak bantuan selama perkuliahan dan penyelesaian tesis ini.
8. Kepada ketua Yayasan Darul Khair Masing beserta seluruh jajarannya dan staf yang telah banyak memberikan bantuan selama penelitian dilaksanakan.
9. Kepada seluruh responden penelitian yang sudah mau bersabar mengikuti seluruh rangkaian penelitian hingga selesai.
10. Kepada Ayahanda Dr. H. Syamsari, S.Pt, MM, Ibunda Dr. Hj. Irma Andriani, S.Pi, dan orang tua penulis yang telah banyak memberikan doa dan menyelesaikan pendidikan magister.



. Fatimah, Nenek H. Siti Saenab, Tante Nchy, Om Anca, Om e Pute yang telah banyak memberikan dukungan doa dan positif selama proses pendidikan magister.  
Azimah Syamsari, Usamah Qiyamilhaq Syamsari, Ubaidah msari, dan Miqdad Abdussalam Syamsari selaku adik kandung

penulis yang telah banyak memberikan dukungan doa dan afirmasi positif dalam penyelesaian pendidikan magister ini.

13. Kepada seluruh teman-teman angkatan 2 magister ilmu gizi FKM Universitas Hasanuddin yang telah banyak memberikan pengalaman hidup, afirmasi positif, dan dukungan selama proses perkuliahan dan penyelesaian proses pendidikan magister ini.
14. Kepada Abdul Fandir, Bang Wahyudi, Fina Astary, Ulin, dan Jellin yang telah banyak memberikan begitu banyak dukungan dan bantuan selama proses penelitian.
15. Kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil hingga tesis ini dapat terselesaikan.

Semoga Allah SWT memberikan balasan segala kebaikan di dunia dan akhirat atas keikhlasan dan dan kebaikan semua pihak yang diberikan kepada penulis. Harapan penulis semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya, khususnya pengembangan untuk ilmu gizi. Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan ketidaksempurnaan di dalam penelitian tesis ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan di masa yang akan datang.

Penulis,



Safirah Mujahidah Syamsari



## ABSTRAK

Safirah Mujahidah Syamsari. **PENGARUH INTERVENSI EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, EFIKASI DIRI, SIKAP DAN PRAKTIK GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN.** (dibimbing oleh Veni Hadju dan Abd. Razak Thaha)

**Latar Belakang.** Remaja putri, khususnya yang bersekolah di pesantren, seringkali menunjukkan perilaku gizi yang kurang optimal. **Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui nilai pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, efikasi diri, sikap, dan praktik mengenai gizi seimbang pada remaja putri di pesantren. **Metode.** Penelitian ini merupakan penelitian studi kasus, dengan intervensi pre-test dan post-test di Pondok Pesantren Darul Khair Banggai, Sulawesi Tengah, Indonesia, pada 53 remaja putri. Intervensi dilakukan dengan pemberian leaflet dan ceramah dengan durasi  $\pm 45$  menit/minggu selama 3 bulan. Pengukuran dilakukan pada 3 waktu yaitu baseline, midline, dan endline. Pengukuran midline dijadikan sebagai evaluasi proses intervensi dan untuk mengetahui responden yang membutuhkan konseling. Analisis statistik menggunakan IBM SPSS Statistics 26, analisis univariat untuk karakteristik responden, dan analisis bivariat dengan uji Friedman untuk mengevaluasi perubahan pengetahuan, efikasi diri, sikap, dan praktik mengenai gizi seimbang pada awal dan akhir intervensi, dengan mempertimbangkan nilai signifikansi  $p < 0,05$ . **Hasil.** Mayoritas responden berusia 15-18 tahun (60,4%) dan berasal dari keluarga petani/nelayan (58,5%). Terdapat perubahan signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada pengetahuan gizi seimbang ( $9,43 \pm 1,20$  meningkat menjadi  $14,89 \pm 0,32$ ,  $p < 0,001$ ), efikasi diri gizi seimbang ( $7,19 \pm 2,30$  meningkat menjadi  $8,47 \pm 1,28$ ,  $p = 0,001$ ), sikap gizi seimbang ( $10,25 \pm 1,98$  meningkat menjadi  $14,57 \pm 0,57$ ,  $p < 0,001$ ), praktik gizi seimbang ( $33,62 \pm 4,90$  meningkat hingga  $41,62 \pm 3,56$ ,  $p < 0,001$ ). Seluruh topik pada variabel pengetahuan dan sikap mengalami perubahan. Di sisi lain, beberapa topik pada variabel efikasi diri dan praktik tidak mengalami perubahan. **Kesimpulan.** Perilaku gizi remaja putri dapat ditingkatkan melalui pendidikan gizi dan konseling grup di sekolah.

**Kata Kunci:** Efikasi Diri; Gizi Seimbang; Pengetahuan; Praktik; Remaja Putri; Sikap.



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## ABSTRACT

Safirah Mujahidah Syamsari. **EFFECTS OF BALANCED DIET EDUCATION ON KNOWLEDGE, SELF-EFFICACY, ATTITUDES AND PRACTICES OF BALANCED DIET IN ADOLESCENT GIRLS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS.** (supervised by Veni Hadju and Abd. Razak Thaha)

**Background.** Adolescent girls, especially those attending Islamic boarding schools, frequently exhibit suboptimal nutritional practices. **Aim.** This study aims to assess the effect of balanced nutrition education on the knowledge, self-efficacy, attitudes, and practices regarding balanced nutrition among adolescent girls in Islamic boarding schools. **Method.** This study was case study research, with pre-post-test interventions at Darul Khair Islamic Boarding School in Banggai, Central Sulawesi, Indonesia, on 53 adolescent girls. The study assessed through initial, mid, and final measurements over three months, with weekly  $\pm 45$ -minute education. The midline assessments aim to monitor progress and offer counselling as needed. Statistical analysis using IBM SPSS Statistics 26, univariate analysis for participant characteristics, and bivariate analysis with the Friedman test to evaluate changes in knowledge, self-efficacy, attitudes, and practices baseline and end-line the intervention, considering  $p < 0.05$  as significant. **Result.** Most subjects were 15-18 (60.4%) and came from farming/fishing families (58.5%). There were significant changes before and after intervention in knowledge ( $9.43 \pm 1.20$  to  $14.89 \pm 0.32$ ,  $p < 0.001$ ), Self-Efficacy ( $7.19 \pm 2.30$  to  $8.47 \pm 1.28$ ,  $p = 0.001$ ), attitude ( $10.25 \pm 1.98$  to  $14.57 \pm 0.57$ ,  $p < 0.001$ ), practice ( $33.62 \pm 4.90$  to  $41.62 \pm 3.56$ ,  $p < 0.001$ ). All topics in the knowledge and attitude variables experienced changes. On the other hand, several issues on self-efficacy and practice variables did not change. **Conclusions.** The dietary behaviour of adolescent girls can be improved by nutrition education and group counselling at school.

**Keywords:** Adolescent girls; Attitude; Balanced Diet; Knowledge; Practice; Self-efficacy



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN PENGAJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TESIS DAN PELIMPAHAN HAK CIPTA .....</b>	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>2</b>
1.1. Latar Belakang .....	2
1.2. Rumusan Masalah .....	6
1.3. Tujuan Penelitian .....	7
1.4. Manfaat Penelitian .....	7
1.5. Hipotesis Penelitian .....	8
1.6. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	9
<b>BAB II METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
2.1. Jenis dan Desain Penelitian .....	13
2.2. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	13
2.3. Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
2.4. Pengumpulan Data Intervensi .....	15
2.5. Pelaksanaan Intervensi .....	16
2.6. Pengolahan Data dan Analisis Data .....	27
2.9. Etika Penelitian .....	28
2.10. Alur Penelitian .....	29
<b>BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>30</b>
3.1. Hasil Penelitian .....	30
3.2. Pembahasan .....	39
3.3. Keterbatasan Penelitian .....	45
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>46</b>
4.1. Kesimpulan .....	46
4.2. Saran .....	46
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif .....	9
Tabel 2. 1 Gantt Chart Penelitian .....	14
Tabel 2. 2 Topik Edukasi Setiap Pekan .....	26
Tabel 3. 1 Distribusi Karakteristik Responden .....	30
Tabel 3. 2 Distribusi Kategori Pengetahuan, Efikasi Diri, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Responden.....	31
Tabel 3. 3 Distribusi Respon Pertanyaan Pengetahuan dan Sikap pada Pengukuran Baseline, Midline, dan Endline .....	32
Tabel 3. 4 Distribusi Respon Pertanyaan Efikasi Diri pada Pengukuran Baseline, Midline, dan Endline .....	35
Tabel 3. 5 Distribusi Skor Praktik pada Pengukuran Baseline, Midline, dan Endline .....	36
Tabel 3. 6 Distribusi Persentase Peningkatan Skor Praktik pada Pengukuran Baseline dan Endline .....	38
Tabel 3. 7 Analisis Bivariat Pengetahuan, Efikasi Diri, Sikap, dan Praktik .....	38



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Kerangka Teori .....	6
Gambar 1. 2 Kerangka Konsep .....	6
Gambar 2. 1 Alur Penelitian .....	29
Gambar 3. 1 Grafik Perkembangan Pengetahuan, Sikap, Efikasi Diri, dan Praktik Gizi Seimbang pada Pengukuran Baseline, Midline, dan Endline .....	32



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian dan Informed Consent .....	50
Lampiran 2 Kuesioner Penelitian .....	53
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian .....	60
Lampiran 4 Media Edukasi .....	61
Lampiran 5 Surat Rekomendasi Persetujuan Etik .....	63
Lampiran 6 Surat Keterangan Selesai Meneliti .....	64
Lampiran 7 Riwayat Hidup .....	65



Optimization Software:  
[www.balesio.com](http://www.balesio.com)



pendidikan di pondok pesantren atau akrab dengan sebutan santri atau santriwati banyak yang termasuk dalam kelompok remaja usia 11-18 tahun. Pondok pesantren memiliki sifat ke-Islaman dan kelIndonesiaan serta kesederhanaan yang terkesan apa adanya, hubungan kyai dan santri serta keadaan fisik yang serba sederhana membuat pesantren menjadi daya tarik sendiri bagi banyak orang. Di sisi lain, pondok pesantren di Indonesia banyak memiliki masalah klasik yaitu tentang kesehatan santri dan masalah terhadap penyakit yang jarang mendapatkan perhatian dengan baik dari warga pesantren itu sendiri maupun masyarakat dan juga pemerintah karena pondok pesantren mempunyai kultur tersendiri yang berbeda dengan masyarakat pada umumnya. Salah satu masalah kesehatan di pondok pesantren yang seringkali dilaporkan melalui penelitian-penelitian adalah anemia. Beberapa penelitian menyebutkan proporsi anemia pada santri perempuan di Pondok Pesantren, yaitu sebesar 17,3%, 58,1% dan 63,8% (Emilia, 2020; Purwandi, 2018; Utami et al., 2022).

Faktor penyebab masalah gizi pada remaja diantaranya adalah kebiasaan makan yang buruk, pemahaman gizi yang keliru, kesukaan yang berlebihan pada makanan tertentu, promosi yang berlebihan dari media massa, masuknya produk-produk makanan baru (Adriani & Wirjatmadi, 2016). Menurut Liu et al. (2020) faktor penyebab langsung yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja pengetahuan, sikap, dan perilaku. Pengetahuan meliputi pedoman diet, manfaat dari Kesehatan dan bahayanya, serta pilihan dan akses makanan. Sikap meliputi keyakinan, kemauan, norma subjektif, dan self-efficacy. Perilaku meliputi konsumsi makanan rumahan, lebih banyak konsumsi buah dan sayuran, serta membatasi gula dan garam. Perilaku gizi yang kurang tepat seperti melewatkan makan (skipping meal), konsumsi jajanan yang kurang sehat, kurang asupan air, kurang aktivitas fisik sering ditemui pada remaja (Kusumawati, 2019).

Pola makan yang sehat memiliki peran penting dalam melindungi terhadap segala bentuk malnutrisi (yaitu kekurangan gizi, kelebihan berat badan dan obesitas, serta kekurangan atau kelebihan zat gizi mikro) dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan jenis kanker tertentu. Pola makan yang sehat memberikan kecukupan energi, protein, vitamin dan mineral (zat gizi makro dan mikro) yang diperoleh melalui konsumsi makanan seperti buah-buahan, sayur-sayuran, polong-polongan, kacang-kacangan dan biji-bijian; memiliki kurang dari 10% total asupan energi yang berasal dari gula bebas; memiliki kurang dari 30% total asupan energi yang berasal dari lemak (lemak tak jenuh lebih disukai daripada lemak jenuh, dan tanpa lemak trans); dan penurunan asupan garam. Makanan yang harus dihindari antara lain makanan tinggi lemak (lemak jenuh dan lemak trans), makanan



trium dan gula (termasuk minuman manis), dan makanan cepat saji, lemak dan natrium, serta rendah kepadatan nutrisinya.

Asupan nutrisi penduduk sebagai persentase energi total harus 60% dan 30% kalori dari lemak, antara 55% dan 75% kalori dari karbohidrat (5–10% berasal dari gula tambahan) dan antara 10% dan 15% dari protein. Banyak remaja yang mengonsumsi buah-buahan, sayuran, dan lemak yang tidak mencukupi, kekurangan vitamin dan mineral



kacangan, biji-bijian dan kacang-kacangan, membatasi asupan gula bebas, dan membatasi konsumsi garam (natrium) dari semua sumber dan memastikan garam beryodium.

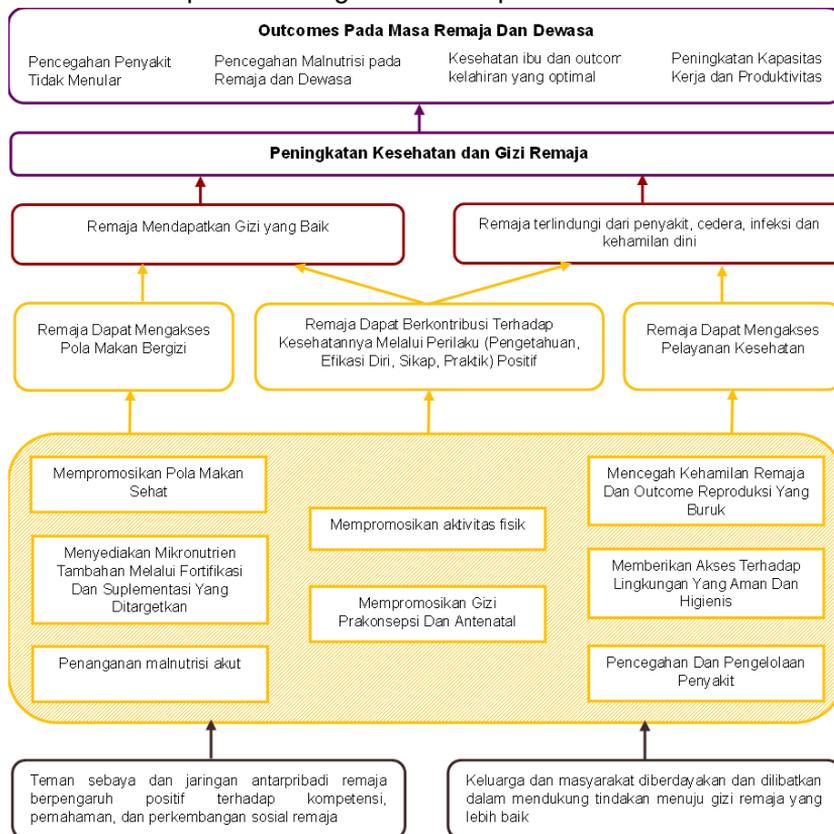
Dalam konteks upaya meningkatkan status gizi remaja, intervensi yang dapat dilakukan mencakup peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya gizi seimbang, yang pada akhirnya diharapkan membentuk kebiasaan sehat untuk mencegah malnutrisi. Pengetahuan, sikap, dan praktik (KAP) merupakan elemen penting dalam mempromosikan perubahan perilaku individu. Elemen-elemen ini bekerja secara sinergis dengan memberikan pemahaman kognitif, membentuk pengetahuan dan sikap, serta memotivasi perubahan perilaku (Liu, 2022). Namun, penelitian yang hanya berfokus pada perubahan KAP sering kali menunjukkan hasil yang bertentangan dengan tujuan edukasi gizi pada remaja. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu berujung pada pilihan makanan yang sehat. Berbagai faktor seperti keyakinan, budaya, rasa, preferensi makanan, comfort food, ketersediaan, dan nafsu makan sering kali menjadi hambatan dalam pembentukan perilaku makan yang sehat (Chen, 2023).

Perubahan perilaku yang berkelanjutan memerlukan efikasi diri, yaitu keyakinan akan kemampuan diri untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Konsep ini pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura pada tahun 1977 dalam kerangka teori kognitif sosial. Efikasi diri memainkan peran penting dalam perubahan perilaku, karena persepsi seseorang tentang kapasitas dirinya untuk melaksanakan suatu tugas sangat mempengaruhi hasil yang dicapai (Efthymiou, 2022). Pembentukan efikasi diri dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Menurut DiBello et al. (2019), penggabungan sikap dan efikasi diri dapat meningkatkan efektivitas intervensi perubahan perilaku. Selain itu, ekspektasi hasil kesehatan dan pengetahuan juga berperan penting dalam menghubungkan perilaku diet remaja (Trude, 2016).

Beberapa penelitian terdahulu ((Bogart et al., 2014; Bukhari et al., 2022; Chagas et al., 2020; Hosseini et al., 2015; Jalambo et al., 2017; Kamsiah et al., 2023; Rimbawan et al., 2023; Saraf et al., 2015; Wang et al., 2015) telah membuktikan program edukasi gizi berbasis sekolah memberikan efek positif pada pengetahuan, sikap, efikasi diri, dan praktik mengenai gizi seimbang siswa. Durasi dari penelitian-penelitian untuk berhasil mengubah perilaku gizi melalui edukasi gizi sangat bervariasi, mulai dari 7 hari hingga 36 pekan dengan berbagai metode penyampaian edukasi seperti ceramah, pemberian leaflet, booklet, dan video animasi. Penelitian ini pun juga memberikan intervensi edukasi gizi dalam bentuk ceramah dan media leaflet. akan tetapi yang menjadi pembeda dari penelitian lain adalah di dalam berikan intervensi konseling gizi dan demo masak jajanan sehat imalkan perubahan perilaku gizi seimbang siswa dalam 12

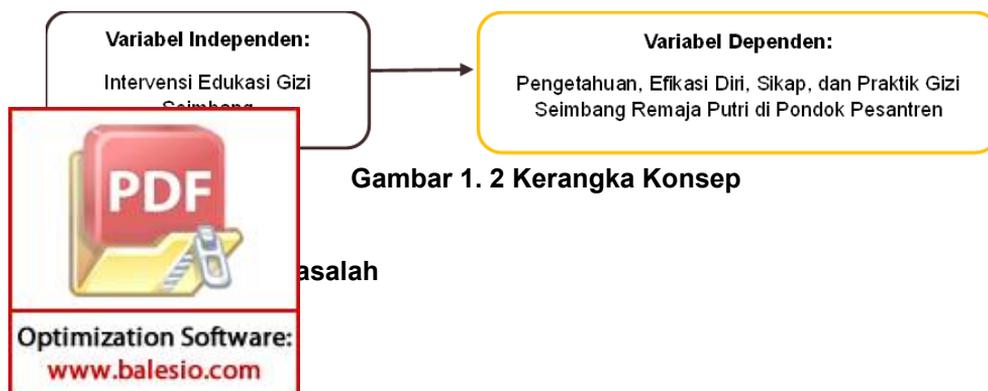


Berikut merupakan kerangka teori dari penelitian ini:



**Gambar 1. 1 Kerangka Teori**  
**Sumber: Modifikasi WHO (2018) dan Bandura (2011)**

Variabel penelitian ini meliputi variabel Dependen (variabel terikat) yaitu pengetahuan, sikap, efikasi diri dan praktik gizi seimbang remaja di pondok pesantren. Sedangkan variabel independent (variable bebas) yaitu intervensi edukasi gizi seimbang. Digambarkan pada bagan sebagai berikut:



**Gambar 1. 2 Kerangka Konsep**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, praktik gizi seimbang pada santri di pondok pesantren dapat dioptimalkan dengan melakukan intervensi edukasi gizi seimbang. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, efikasi diri, sikap, dan praktik gizi seimbang remaja putri di pondok pesantren. Berikut beberapa hal yang perlu ditelusuri dalam penelitian ini:

- a. Bagaimana pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri di pondok pesantren?
- b. Bagaimana pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap efikasi diri remaja putri di pondok pesantren?
- c. Bagaimana pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap sikap remaja putri di pondok pesantren?
- d. Bagaimana pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap praktik gizi seimbang remaja di pondok pesantren?

### 1.3. Tujuan Penelitian

#### 1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui nilai pengaruh intervensi edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan, efikasi diri, sikap dan praktik gizi seimbang pada remaja putri di pondok pesantren.

#### 1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Menilai besar perubahan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
- b. Menilai besar perubahan efikasi diri remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
- c. Menilai besar perubahan sikap remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
- d. Menilai besar perubahan praktik gizi seimbang remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.



elitian

lmiah

elitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian-selanjutnya yang ingin mengembangkan penelitian model pada remaja putri di pondok pesantren.

nstitusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pengembangan program penanggulangan masalah gizi remaja putri di pondok pesantren.

### **c. Manfaat Praktis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi percontohan edukasi gizi seimbang di pondok pesantren yang dapat diaplikasikan di seluruh pesantren yang ada di Indonesia.

## **1.5. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis ini akan divalidasi menggunakan hipotesis statistik yang terbagi atas empat, yaitu:

1. Pengetahuan
  - a. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak ada perbedaan pengetahuan remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
  - b. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Ada perbedaan pengetahuan remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
2. Efikasi Diri
  - a. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak ada perbedaan efikasi diri remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
  - b. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Ada perbedaan efikasi diri remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren
3. Sikap
  - a. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak ada perbedaan sikap remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
  - b. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Ada perbedaan sikap remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
4. Praktik
  - a. Hipotesis Nol ( $H_0$ ): Tidak ada perbedaan praktik gizi seimbang remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.
  - b. Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ): Ada perbedaan praktik gizi seimbang remaja putri setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang di pondok pesantren.



## 1.6. Definisi Operasional dan Kriteria Objektif

**Tabel 1. 1 Definisi Operasional dan Kriteria Objektif**

No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala	Kriteria Objektif
1.	Intervensi Gizi Seimbang	Edukasi yang akan diberikan berpedoman pada program aksi bergizi yang sudah dilaksanakan oleh pemerintah di beberapa sekolah yang menjadi model intervensi program aksi bergizi. Edukasi yang akan diberikan diantaranya adalah: <ol style="list-style-type: none"> <li>Gizi seimbang</li> <li>Isi piringku</li> <li>Protein: si pembangun tubuh</li> <li>Konsumsi sayur dan buah</li> <li>Zat gizi mikro</li> <li>Bahan penukar makanan</li> <li>Gula, garam, dan lemak</li> <li>Label makanan dan minuman</li> <li>Kantin sekolah dan jajanan sehat</li> <li>Asupan dan aktivitas fisik</li> <li>Berbagai jenis aktivitas fisik</li> <li>Indeks Massa Tubuh (IMT) dan malnutrisi</li> <li>Anemia zat gizi</li> <li>Sarapan sehat</li> <li>Kebersihan personal</li> </ol>	-	-	-
2.		Pengetahuan responden tentang gizi seimbang	Pengetahuan gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner dengan pertanyaan berjumlah 11 nomor yang meliputi 9 pertanyaan tentang diet	Ordinal	<p><b>Pengetahuan Baik:</b> Bila jawaban benar &gt; 80%</p> <p><b>Pengetahuan Cukup:</b> Bila jawaban benar 60% - 80%</p> <p><b>Pengetahuan Kurang:</b> Bila jawaban benar &lt; 60%</p>



No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala	Kriteria Objektif
			seimbang, 3 pertanyaan tentang kebersihan, dan 1 pertanyaan tentang olahraga. Pertanyaan kuesioner pengetahuan dapat dijawab dengan "Ya" atau "Tidak". skor dihitung berdasarkan jawaban benar: 1 poin dan jawaban salah: 0 poin (Rimbawan, 2023)		<i>Sumber:</i> Baliwati et al., (2010)
3.	Sikap	Reaksi atau respon tertutup yang timbul mengenai gizi seimbang	Sikap mengenai gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner dengan pertanyaan berjumlah 15 nomor yang meliputi 11 pertanyaan tentang diet seimbang, 3 pertanyaan tentang kebersihan, dan 1 pertanyaan tentang olahraga. Pertanyaan kuesioner sikap dapat dijawab dengan "Setuju" atau "Tidak Setuju". skor dihitung berdasarkan tanggapan jawaban sikap positif: 1 poin dan	Ordinal	<p><b>Sikap Positif:</b> Bila jawaban benar <math>\geq 10</math> (median)</p> <p><b>Sikap Negatif:</b> Bila jawaban benar <math>&lt; 10</math> (median)</p> <p><i>Sumber: Azwar (2013)</i></p>



No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala	Kriteria Objektif
4.	Efikasi Diri	Keyakinan remaja untuk mengaplikasikan gizi seimbang di kehidupan sehari-harinya.	jawaban sikap negatif: 0 poin (Rimbawan, 2023) Efikasi diri mengenai gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner dengan pertanyaan berjumlah 11 nomor yang meliputi 5 pertanyaan tentang diet seimbang, 5 pertanyaan tentang kebersihan, dan 1 pertanyaan tentang aktivitas fisik. Pertanyaan kuesioner efikasi diri dapat dijawab dengan "Yakin" atau "Tidak yakin". skor dihitung berdasarkan jawaban efikasi positif: 1 poin dan jawaban efikasi negatif: 0 poin	Ordinal	<b>Efikasi Diri Baik:</b> Bila jawaban benar > 80% <b>Efikasi Diri Cukup:</b> Bila jawaban benar 60% -80% <b>Efikasi Diri Kurang:</b> Bila jawaban benar < 60%  <i>Sumber:</i> Baliwati et al., (2010)
5.	Praktik	Tindakan responden untuk mengkonsumsi makanan beragam, perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas mempertahankan dan memantau berat badan.	Praktik mengenai gizi seimbang diukur menggunakan kuesioner dengan pertanyaan berjumlah 15 nomor yang meliputi 11 pertanyaan tentang diet seimbang, 3 pertanyaan	Ordinal	<b>Praktik Baik:</b> Bila skor jawaban $\geq 40$ <b>Praktik Kurang:</b> Bila skor jawaban <40  <i>Sumber:</i> Azwar (2013)



No.	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Skala	Kriteria Objektif
			<p>tentang kebersihan, dan 1 pertanyaan tentang olahraga. Pertanyaan kuesioner praktik didasarkan pada frekuensi perilaku dalam skala 5, dan skor dihitung berdasarkan tanggapan (“selalu” = 4 poin, “sering” = 3 poin, “kadang-kadang” = 2 poin, “jarang” = 1 poin, dan “tidak pernah” = 0 poin) (Rimbawan, 2023)</p>		

