
Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media *Booklet* Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi

Natasya Aulia Sari^{1*}, Tina Yuli Fatmawati², Siti Fati Hatussaadah³

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Baiturrahim Jambi

natasyaauliasariy55s@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Remaja putri merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan fisiologis dan kebiasaan makan yang kurang sehat. Pengetahuan gizi yang rendah menjadi faktor risiko terhadap status gizi yang buruk. Pendidikan gizi menggunakan media booklet dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. **Tujuan** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi menggunakan media booklet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. **Metode** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel dipilih menggunakan teknik proportional random sampling sebanyak 30 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian booklet. Analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. **Hasil** penelitian menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari $25,18 \pm 12,18$ menjadi $78,89 \pm 15,94$, dengan hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Kesimpulan: Media booklet efektif meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja putri di pondok pesantren.

Kata kunci: media booklet, pengetahuan gizi, gizi seimbang, remaja putri

ABSTRACT

Background Adolescent girls are a vulnerable group to nutritional problems due to physiological changes and unhealthy eating habits. Low nutritional knowledge is a risk factor for poor nutritional status. Nutrition education using booklet media can be an effective strategy to improve balanced nutrition knowledge. **Methods** this study aims to determine the effect of nutrition education using a booklet on balanced nutrition knowledge among adolescent girls at Al Hidayah Islamic Boarding School in Jambi City. This research employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample was selected using proportional random sampling, involving 30 respondents. Data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire administered before and after the distribution of the booklet. Data analysis was conducted using the Paired Sample T-Test. The results showed an increase in the average knowledge score from 25.18 ± 12.18 to 78.89 ± 15.94 , with a $p\text{-value}$ of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a statistically significant difference. **Conclusion:** Booklet media is effective in increasing balanced nutrition knowledge among adolescent girls in Islamic boarding schools.

Keywords: booklet media, nutrition knowledge, balanced nutrition, adolescent girls

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial, yang meningkatkan kebutuhan gizi secara signifikan (Kemenkes RI, 2018). Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah gizi karena kebutuhan zat besi dan energi meningkat akibat menstruasi serta pola makan yang tidak seimbang. Pengetahuan gizi yang rendah dapat menyebabkan pemilihan makanan yang kurang tepat dan berdampak pada status gizi serta kesehatan jangka panjang (Damayanti et al., 2020).

Dalam konteks lingkungan pendidikan berbasis asrama seperti pondok pesantren, proses pembelajaran dan penyampaian informasi dilakukan secara terstruktur dan berjenjang. Lingkungan pesantren memiliki sistem pembinaan yang khas, termasuk pengaturan waktu kegiatan belajar, ibadah, dan aktivitas lainnya yang cukup padat (Rohman et al., 2022). Oleh karena itu, pemilihan metode dan media edukasi yang sesuai menjadi penting agar informasi dapat diterima dan dipahami secara efektif oleh para santri. Salah satu pendekatan

yang sesuai adalah penggunaan media edukatif dalam bentuk cetak, seperti *booklet*.

Media *booklet* dinilai relevan karena dapat diakses secara fleksibel oleh santri tanpa ketergantungan pada perangkat digital. Selain itu, *booklet* menyajikan materi edukasi secara sistematis, ringkas, dan dilengkapi ilustrasi visual yang mendukung pemahaman konsep. Penyajian informasi dalam bentuk visual dan verbal sekaligus juga sesuai dengan berbagai gaya belajar, khususnya bagi remaja dengan preferensi belajar visual (Munandar & Anggraini, 2021).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik lembaga pendidikan berbasis asrama serta meningkatkan efektivitas pendidikan gizi bagi remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimental menggunakan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Pondok Pesantren Al Hidayah Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 remaja putri yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan gizi seimbang dengan 18 butir soal pilihan ganda. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Pengetahuan *pretest* dan *posttest* gizi seimbang

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
Baik	0	0%	21	70
Cukup	0	0%	6	20
Kurang	30	100	3	10
Jumlah	30	100	30	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa pendidikan gizi melalui media *booklet*, seluruh responden (100%) memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah masih memiliki pemahaman yang rendah terhadap konsep gizi seimbang. Rendahnya

pengetahuan tersebut dapat disebabkan oleh keterbatasan akses terhadap informasi gizi.

Setelah dilakukan intervensi pendidikan gizi menggunakan media *booklet*, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Sebanyak 70% responden masuk dalam kategori baik, 20% cukup, dan 10% masih berada dalam kategori kurang. Hasil ini memperlihatkan bahwa *booklet* sebagai media pendidikan memiliki efektivitas yang tinggi dalam menyampaikan informasi secara menarik, sistematis, dan mudah dipahami.

Tabel 2. Uji *Paired Sample T-test*

N	Variabel	n	Mi	Ma	Mea	P-
o	Pengetahuan	n	n	x	n ± SD	Value
1.	Pretest	30	1	8	25.18	0.00
		0			+	0
					12.18	
2.	Posttest	30	8	18	78.89	
		0			+	
					15.94	

Berdasarkan hasil uji *paired sample T-test* pada Tabel 4.4, diketahui bahwa nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan gizi seimbang responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi melalui media *booklet*. Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi (*pretest*) adalah 25,18 dengan standar deviasi

sebesar 12,18. Setelah intervensi (*posttest*), skor meningkat menjadi 78,89 dengan standar deviasi 15,94. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan gizi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi.

Berdasarkan hasil uji *paired sample T-test* pada Tabel 4.4, diketahui bahwa nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan gizi seimbang responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pendidikan gizi melalui media *booklet*. Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi (*pretest*) adalah 25,18 dengan standar deviasi sebesar 12,18. Setelah intervensi (*posttest*), skor meningkat menjadi 78,89 dengan standar deviasi 15,94. Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan gizi dengan media *booklet* terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi.

Peningkatan ini didukung oleh teori belajar kognitif sebagaimana dijelaskan oleh Slavin (2020), yang menyatakan bahwa proses belajar terjadi ketika individu mengaitkan informasi baru dengan struktur pengetahuan yang telah dimiliki sebelumnya. Dalam konteks ini, *booklet* yang disusun secara sistematis membantu proses asimilasi dan akomodasi pengetahuan. Media *booklet*

sebagai alat bantu pembelajaran juga sejalan dengan teori Dual Coding sebagaimana dijelaskan oleh Clark dan Mayer (2021), yang menyatakan bahwa informasi yang disajikan secara verbal dan visual secara bersamaan dapat memperkuat proses pengolahan informasi dalam memori jangka panjang.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya oleh Putri (2025), yang menemukan bahwa penggunaan *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada siswa SMA. Hal serupa juga dilaporkan oleh Ulfah dan Aulia (2023) serta Zaida dan Puspowati (2022), yang menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja setelah edukasi dengan *booklet*. *P-value* dari ketiga penelitian tersebut menunjukkan signifikansi tinggi ($p < 0,05$), mendukung efektivitas *booklet* sebagai media edukatif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa seluruh responden (100%) berada dalam kategori pengetahuan kurang sebelum diberikan intervensi pendidikan gizi menggunakan media *booklet*. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, di mana sebanyak 70% responden berada dalam kategori baik, 20% dalam kategori cukup, dan hanya 10% yang masih berada dalam kategori kurang. Hasil analisis

statistik menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri di Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi.

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan responden lebih besar, durasi intervensi lebih panjang, dan pengukuran variabel tambahan seperti perubahan perilaku makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Baiturrahim Jambi, khususnya Fakultas Kesehatan, atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak Pondok Pesantren Al-Hidayah Kota Jambi yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta kepada seluruh santri yang telah bersedia menjadi responden dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Clark, R. C., & Mayer, R. E. (2021). *E-learning and the science of instruction: Proven guidelines for consumers and designers of multimedia learning* (5th ed.). Wiley.

Damayanti, R., Nugraheni, S. A., & Hartini, N. (2020). Hubungan pengetahuan

gizi dengan perilaku konsumsi makanan jajanan pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 96–104. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.96-104>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Petunjuk teknis pelayanan gizi remaja di puskesmas*. Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes RI.

Munandar, A., & Anggraini, N. (2021). Pengembangan media booklet gizi seimbang untuk meningkatkan pengetahuan remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(3), 187–194. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.187-194>

Putri, R. A. (2025). Pengaruh penggunaan e-booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi siswa SMA. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 4(1), 45–52.

Rohman, F., Lestari, D. S., & Nurfajriyah, N. (2022). Pendidikan karakter santri dalam sistem pendidikan pesantren. *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(1), 25–35. <https://doi.org/10.32923/tarbawy.v9i1.2370>

Slavin, R. E. (2020). *Educational psychology: Theory and practice* (13th ed.). Pearson Education.

Ulfah, M., & Aulia, N. (2023). Pengaruh edukasi gizi menggunakan booklet terhadap peningkatan pengetahuan remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 112–119.

Zaida, H., & Puspawati, R. (2022). Efektivitas media booklet dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja di sekolah menengah. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 11(3), 200–207.