# PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA DALAM PEMILIHAN JAJANAN SEHAT DI MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI 1 KOTA JAMBI

**Sonia Dwi Yolanda[1], Filius Chandra[2], Siti Fati Hatussaadah[3]**

[1,2,3]*Universitas Baiturrahim Jambi*
E-mail : Soniayolanda1515@gmail.com

**ABSTRAK**

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan jajan sembarangan di lingkungan sekolah. Survei awal di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi menunjukkan sebagian besar siswa belum pernah mendapat edukasi gizi sehingga cenderung memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga tanpa memperhatikan nilai gizi maupun keamanan pangannya. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam memilih jajanan sehat di MTsN 1 Kota Jambi. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen one group pretest-posttest*, dilaksanakan pada bulan Maret–Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 165 siswa kelas VIII, dengan sampel sebanyak 62 responden usia 13–15 tahun yang dipilih melalui teknik *proportional random sampling*. Edukasi gizi diberikan menggunakan media *booklet*, dan pengetahuan diukur melalui kuesioner berisi 18 pertanyaan yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi, lalu dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan *uji Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi tidak ada responden berkategori pengetahuan baik, mayoritas yakni 95,2% berkategori cukup, sedangkan setelah intervensi sebanyak 93,5% responden mencapai kategori baik, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu edukasi gizi menggunakan media *booklet* terbukti efektif dan berpengaruh signifikan meningkatkan pengetahuan remaja dalam memilih jajanan sehat. Saran untuk pihak sekolah diharapkan melakukan pengawasan kantin secara berkala serta memasang media informasi visual tentang jajanan sehat serta remaja diharapkan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam pemilihan jajanan sehari-hari.

**Kata Kunci :** *Booklet, Edukasi Gizi, Jajanan Sehat, Pengetahuan, Remaja.*

**ABSTRACT**

Adolescents are a population group vulnerable to nutritional issues, partly influenced by improper snacking habits in the school environment. A preliminary survey at State Islamic Junior High School 1 Jambi City revealed that the majority of students had never received nutrition education, leading them to choose snacks based primarily on taste and price without considering nutritional value or food safety. This study aims to determine the effect of nutrition education using booklet media on adolescent knowledge levels regarding healthy snack selection at State Islamic Junior High School 1 Jambi City. This quantitative research utilized a pre-experimental one group pretest-posttest design, conducted from March to June 2026. The study population comprised 165 eighth-grade students, with a sample of 62 respondents aged 13 to 15 years selected through proportional random sampling. Nutrition education was delivered using booklet media, and knowledge was assessed through an eighteen-item questionnaire administered before and after the intervention, followed by univariate and bivariate analyses using the Wilcoxon test. The results demonstrated that prior to the intervention, no respondents were in the good knowledge category, with the vast majority, representing 95.2 percent, categorized as moderate. Conversely, after the intervention, 93.5 percent of respondents achieved the good knowledge category, with a p-value of 0.000. In conclusion, nutrition education using booklet media is proven effective and significantly influences the improvement of adolescent knowledge in selecting healthy snacks. It is recommended that the school conduct regular canteen supervision and display visual information media regarding healthy snacks, while adolescents are encouraged to apply the knowledge gained to their daily snack choices**.**

**Keywords :** *Adolescents, Booklet, Healthy Snacks, Knowledge, Nutrition Education*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa yang ditandai dengan percepatan pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial, sehingga kebutuhan gizi meningkat secara signifikan (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Kebiasaan jajan sembarangan menjadi salah satu faktor risiko utama masalah gizi remaja, mengingat sekitar 45% jajanan anak sekolah tidak layak konsumsi karena mengandung bahan berbahaya (BPOM RI, 2021). Pengetahuan gizi yang rendah menyebabkan remaja cenderung memilih jajanan berdasarkan rasa dan harga tanpa mempertimbangkan nilai gizi maupun keamanan pangannya (Pribadi *et al.*, 2022).

Dalam konteks lingkungan pendidikan ber seperti Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi, proses pembelajaran dan penyampaian informasi dilakukan secara terstruktur dan berjenjang, dengan pengaturan waktu kegiatan belajar, ibadah, dan aktivitas lain yang cukup padat serta pembatasan penggunaan gadget bagi peserta didik. Oleh karena itu, pemilihan media edukasi yang sesuai menjadi penting agar informasi dapat diterima secara efektif oleh siswa. Salah satu pendekatan yang sesuai adalah penggunaan media edukatif cetak, seperti *booklet*.

Media *booklet* dinilai relevan karena dapat diakses secara fleksibel tanpa ketergantungan pada perangkat digital, menyajikan materi secara sistematis, ringkas, dan dilengkapi ilustrasi visual yang mendukung pemahaman konsep (Oktavia & Zulyusri, 2024). Penyajian informasi secara visual dan verbal sekaligus turut mendukung berbagai gaya belajar remaja, khususnya bagi remaja dengan preferensi belajar visual.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam pemilihan jajanan sehat di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan media edukasi gizi yang sesuai dengan karakteristik lembaga pendidikan serta meningkatkan efektivitas edukasi gizi bagi remaja.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pra-eksperimen* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Maret–Juni 2026 di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi. Populasi penelitian berjumlah 165 siswa kelas VIII, dengan sampel sebanyak 62 responden yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling.* Instrumen yang digunakan adalah kuesioner pengetahuan jajanan sehat dengan 18 pernyataan skala Guttman. Edukasi gizi diberikan menggunakan media *booklet* dalam dua kali pertemuan, yaitu pemberian *pretest* dan materi awal pada pertemuan pertama, serta penguatan materi dan *posttest* pada pertemuan kedua. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* untuk melihat perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Gambaran Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest* Jajanan Sehat**

| Pengetahuan | *Pretest* | | *Posttest* | |
|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Baik | 0 | 0 | 58 | 93,5 |
| Cukup | 59 | 95,2 | 4 | 6,5 |
| Kurang | 3 | 4,8 | 0 | 0 |
| **Jumlah** | **62** | **100** | **62** | **100** |

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi berupa edukasi gizi melalui media *booklet*, tidak ada responden yang berada pada kategori pengetahuan baik (0%), mayoritas responden yakni 95,2% berada pada kategori cukup, dan sebagian kecil (4,8%) berada pada kategori kurang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa remaja di MTsN 1 Kota Jambi masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai pemilihan jajanan sehat, yang disebabkan oleh belum adanya edukasi gizi yang pernah diterima sebelumnya.

Setelah dilakukan intervensi edukasi gizi menggunakan media *booklet*, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden. Sebanyak 93,5% responden masuk dalam kategori baik, 6,5% kategori cukup, dan tidak ada lagi responden pada kategori kurang. Hasil ini memperlihatkan bahwa *booklet* sebagai media edukasi memiliki efektivitas yang tinggi dalam menyampaikan informasi secara menarik, sistematis, dan mudah dipahami.

**Tabel 2. Hasil Uji *Wilcoxon* Skor Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest***

| No | Variabel Pengetahuan | n | *Min* | *Max* | Mean ± SD | *P-Value* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | *Pretest* | 62 | 10 | 14 | 12,66 ± 1,055 | |
| 2. | *Posttest* | 62 | 14 | 18 | 16,42 ± 1,001 | 0,000 |

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada Tabel 2, diketahui bahwa nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara statistik antara skor pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *booklet*. Rata-rata skor pengetahuan sebelum intervensi *pretest* adalah 12,66 dengan standar deviasi 1,055, sedangkan setelah intervensi *posttest* meningkat menjadi 16,42 dengan standar deviasi 1,001. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan remaja dalam pemilihan jajanan sehat di MTsN 1 Kota Jambi.

Peningkatan ini sejalan dengan teori belajar konstruktivisme yang menyatakan bahwa individu membangun pengetahuan secara aktif melalui paparan informasi yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik sasaran (Rafkhani & Mulyati, 2025). Merujuk pada Taksonomi Bloom, intervensi *booklet* secara efektif meningkatkan kemampuan responden pada domain kognitif dasar, yaitu mengetahui dan memahami, sebagai langkah awal pembentukan perilaku kesehatan jangka panjang (Mardhiati, 2023). Keunggulan *booklet* yang fleksibel dan tidak bergantung pada perangkat elektronik (Oktavia & Zulyusri, 2024).

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi (Andara *et al.*, 2023) yang menemukan bahwa edukasi gizi berbasis *booklet* secara signifikan meningkatkan pengetahuan gizi remaja awal di Depok (p=0,000), serta penelitian (Permadi *et al*., 2021) yang membuktikan efektivitas media *booklet* dalam meningkatkan pengetahuan siswa SMP mengenai pemilihan jajanan sehat.

Karakteristik responden turut memberikan gambaran faktor yang memengaruhi hasil penelitian ini dominasi responden perempuan diduga berkontribusi terhadap besarnya peningkatan pengetahuan, sejalan dengan Dwijayanti dan Chao 2021 bahwa remaja perempuan cenderung lebih kritis dalam memilih makanan dibandingkan remaja laki-laki. Ditinjau dari uang saku, keterbatasan uang saku yang dimiliki sebagian responden tidak menghambat kemampuan mereka dalam menyerap informasi gizi, meskipun tetap berperan sebagai faktor pemungkin dalam praktik pemilihan jajanan sehari-hari (Pribadi *et al.*, 2022)

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media *booklet*, mayoritas responden (95,2%) berada dalam kategori pengetahuan cukup dan tidak ada yang berkategori baik. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan responden, di mana sebanyak 93,5% responden berada dalam kategori baik. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan remaja dalam pemilihan jajanan sehat di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Kota Jambi.

## DAFTAR PUSTAKA


Andara, F., Alwany, Z., Safitri, M. N., & Imrar, I. F. (2023). Edukasi gizi berbasis booklet terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja awal Desa Krukut Depok. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 1(1), 38–48.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2021). Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Aman, Sehat, dan Bergizi. BPOM RI.

Dwijayanti, I., & Chao, J. C. (2021). Hubungan pola konsumsi camilan dan status gizi. Journal of Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, 3, 243–256.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Kemenkes RI.

Lestari, N. R., Nofiartika, F., & Widodo, S. T. M. (2022). Body image perception, teman sebaya, dan kebiasaan makan pada remaja putri. Ilmu Gizi Indonesia, 5(2), 151. https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i2.322

Mardhiati, R. (2023). Variabel pengetahuan dalam penelitian kesehatan masyarakat. ikraith-Humaniora, 7(1), 163–171.

Notoatmodjo, S. (2018). Ilmu Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.

Oktavia, F., & Zulyusri. (2024). Analisis kepraktisan booklet menurut pendidik dan peserta didik dalam proses pembelajaran. Biologi Sel, 13(2), 121–128.

Permadi, M. R., Ayu, I., Adnyani, M., & Astari, R. (2021). Pengaruh media booklet terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP dalam memilih jajanan sehat. *Gorontalo Journal of Nutrition and Dietetic*, 1(1), 16–21.

Pribadi, T., Keswara, U. R., Widodo, S., Alparizi, M., Marlena, L., & Pritasari, L. (2022). Penyuluhan kesehatan tentang jajanan sehat dan jajanan tidak sehat. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(4), 196–202.

Rafkhani, T., & Mulyati, R. (2025). Peran media pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan kebiasaan makan sehat pada anak sekolah. *Nutrizone: Nutrition Research and Development Journal, 4(3), 31–39.*