

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA PROMOSI
KESEHATAN GIZI TENTANG DIET YANG SEHAT TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN PADA REMAJA**

SKRIPSI



JESSYCA HARYANTI SIRAIT

P01031216058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

TAHUN 2020

**LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA PROMOSI
KESEHATAN GIZI TENTANG DIET YANG SEHAT TERHADAP
PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN PADA REMAJA**

Skripsi diajukan sebagai syarat untuk penulisan Skripsi Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes Medan



JESSYCA HARYANTI SIRAIT

P01031216058

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

PRODI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

TAHUN 2020

PERNYATAAN PERSETUJUAN

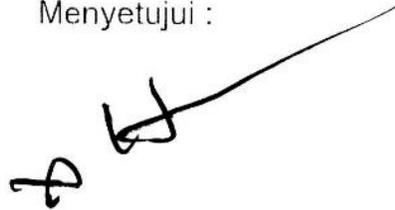
Judul : *Literature Review* : Efektivitas Media Promosi
Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap
Pengetahuan dan Pola Makan Pada Remaja

Nama Mahasiswa : Jessyca Haryanti Sirait

Nomor Induk Mahasiswa : P01031216058

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi Dan Dietetika

Menyetujui :



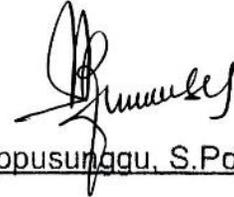
Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

Pembimbing Utama



Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji I



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

Anggota Penguji II

Menyetujui :

Ketua Jurusan



Dr. Oslida Martony, SKM, M. Kes

NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : 14 Mei 2020

ABSTRAK

JESSYCA HARYANTI SIRAIT “KAJIAN PUSTAKA : EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN TENTANG DIET SEHAT TERHADAP PENGETAHUAN DAN POLA MAKAN PADA REMAJA” (DIBAWAH BIMBINGAN HARIPIN TOGAP SINAGA)

Diet menjadi salah satu usaha yang dilakukan oleh remaja untuk menurunkan berat badan, namun kurangnya pengetahuan remaja mengakibatkan diet dan pola makan yang salah sehingga terjadi gangguan pada kesehatan.

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas media promosi kesehatan gizi tentang diet yang sehat terhadap pengetahuan dan pola makan pada remaja.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library review*) dimana meninjau sepuluh artikel ilmiah yang ditulis oleh penulis Indonesia dan menerbitkan dalam jurnal terindeks selama tahun 2015 sampai 2020. Google Scholar, Mendeley, DOAJ, dan Portal Garuda merupakan *database* yang digunakan secara online. Artikel – artikel kemudian dievaluasi berdasarkan tujuan, metode dan untuk meninjau kesamaan dan perbedaan di antara artikel – artikel tersebut.

Dari sepuluh artikel yang relevan dan telah dilakukan *review* maka didapat hasil enam artikel yang memiliki persamaan dalam hal tujuan dan metodologi sedangkan terdapat empat penelitian yang memiliki perbedaan kontras dalam hal metodologi. Penggunaan media promosi kesehatan baik berupa media cetak, media audio visual maupun media berbasis android atau website sangat berpengaruh dan efektif dalam membantu proses kegiatan pembelajaran dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pola makan remaja tentang diet sehat.

Kata kunci : Diet sehat, *literature review*, media, promosi kesehatan

ABSTRACT

JESSYCA HARYANTI SIRAIT "LITERATURE REVIEW: THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF HEALTH PROMOTION MEDIA ABOUT HEALTHY DIET ON KNOWLEDGE AND EATING PATTERNS IN ADOLESCENTS" (CONSULTANT : HARIPIN TOGAP SINAGA)

Diet is one of the efforts made by adolescents to lose weight, but because of lack of their knowledge resulting in wrong diets and eating patterns that cause health problems.

The research objective was to determine the effectiveness of nutrition health promotion media on a healthy diet on knowledge and diet of adolescents.

This type of research was library research (library review) which reviewed ten scientific articles written by Indonesian authors and published in indexed journals from 2015 to 2020. Google Scholar, Mendeley, DOAJ, and Garuda Portal are databases used online. The articles are then evaluated according to their purpose, method and to review similarities and differences among them.

From ten articles that are relevant and have been reviewed, it is found that the results of six articles are similar in terms of objectives and methodology, while there are four studies that have contrasting differences in methodology. The use of health promotion media in the form of printed media, audio-visual media and android-based media or websites is very influential and effective in helping the learning process and can increase adolescent knowledge and diet about a healthy diet.

Keywords: Healthy Diet, Literature Review, Media, Health Promotion



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini dengan judul “***Literature Review* : Efektivitas Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja**”.

Pada Kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua yang terlibat dalam penyusunan skripsi ini yaitu kepada :

1. Bapak Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Kesehatan Medan dan selaku penguji I yang telah memberi arahan dan bimbingan untuk semua saran dan perbaikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan skripsi.
3. Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi dalam penulisan skripsi.
4. Kedua orangtua tercinta ibu R. Doloksaribu dan ayah H. Sirait, adek tercinta Bella Sirait serta abang tercinta Ridho Gultom yang senantiasa memberikan dukungan, baik moral maupun moril serta doa yang tulis selama ini yang tidak dapat terbalaskan.
5. Sahabat-sahabat saya Triana Mariana, Sarah Lucia, Riska Melati dan tim RD yang turut membantu saya, terima kasih atas dukungan, motivasi serta kerjasamanya.

Penulis ini menyadari bahwa usulan penelitian ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran maupun masukkan yang berguna untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini.

Lubuk Pakam, Mei 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Remaja.....	6
1. Defenisi Remaja.....	6
2. Karakteristik Remaja.....	5
3. Gizi Remaja	8
4. Faktor Penyebab Masalah Gizi Remaja.....	9
B. Diet.....	11
1. Pengertian Diet	12
2. Jenis-jenis Diet.....	11
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Diet	13
4. Isi Piringku	14
C. Pengetahuan	16
1. Pengertian Pengetahuan	16
2. Tingkatan Pengetahuan	17
3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan	17
D. Pola Makan	18
1. Pengertian Pola Makan.....	17
2. Komponen Pola Makan.....	18

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan.....	19
E. Media	20
1. Pengertian Media.....	20
2. Manfaat Media	21
3. Macam-macam Media	21
F. Kerangka Teori.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	24
B. Tahapan Literature Review	25
1. Identifikasi Masalah	25
2. Pencarian Data	26
3. Screening.....	26
4. Penilaian Kualitas	26
C. Sumber Data	27
D. Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian.....	27
1. Populasi Penelitian	27
2. Teknik Sampling	27
3. Sampel.....	29
E. Metode Pengumpulan Data.....	29
F. Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	33
B. Pembahasan	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
Lampiran.....	59

DAFTAR GAMBAR

NO	Hal
1. Isi Piringku	15
2. Kerangka Teori	23

DAFTAR TABEL

Tabel	Hal
1. Angka Kecukupan Gizi Untuk Laki-laki Per Orang Per Hari	8
2. Angka Kecukupan Gizi Untuk Perempuan Per Orang Per Hari	8
3. Ringkasan Isi Jurnal	32
4. Penilaian Kesesuaian Antara Tujuan dengan Hasil.....	38
5. Persamaan dan Perbedaan Penelitian	44
6. Kritik dan Pendapat	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Hal
1. Jadwal Penelitian.....	59
2. Bukti Bimbingan Usulan Penelitian.....	60
3. Surat <i>Ethical Clearence</i> (EC).....	62
4. Daftar Riwayat Hidup.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi kurang atau masalah gizi lebih. Gizi kurang pada remaja terjadi karena pola makan tidak menentu, perubahan faktor psikososial yang dicirikan oleh perubahan transisi masa anak – anak ke masa dewasa dan kebutuhan gizi yang tinggi untuk pertumbuhan cepat. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit (morbitas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi. Gaya hidup dan konsumsi makan yang tidak seimbang memicu terjadinya gizi lebih dan obesitas (Sazani, 2016).

Secara nasional prevalensi gizi kurang pada remaja (16 – 18 tahun) sebesar 9,4% dan gizi lebih pada remaja (16 – 18 tahun) sebesar 7,3%. Angka ini mengalami peningkatan dari tahun 2007, yang mulanya prevalensi gizi kurang pada remaja (16 – 18 tahun) sebesar 8,9% dan gizi lebih pada remaja (16 – 18 tahun) sebesar 1,4% (Riskesdas, 2013).

Pada tahun 2018, prevalensi berat badan pada remaja meningkat yaitu berat badan lebih pada remaja usia ≥ 15 tahun secara nasional adalah sebesar 31% yang terdiri dari 8,3% berat badan lebih dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Proporsi obesitas sentral pada remaja usia ≥ 15 tahun secara provinsi di Sumatera Utara adalah sebesar 34% (Riskesdas, 2018).

Masalah kesehatan di usia dewasa sebagian berkaitan dengan perilaku kesehatan atau gaya hidup di usia muda termasuk di usia remaja dan anak – anak. Perilaku hidup sehat sejak usia dini merupakan salah satu upaya yang cukup penting dalam

menciptakan sumber daya manusia yang produktif dan berkualitas di masa yang akan datang. Beberapa perilaku beresiko pada anak – anak diantaranya adalah kebiasaan merokok, gizi tidak seimbang, kurang aktifitas fisik, hygiene dan sanitasi individu, jajanan tidak sehat, kebiasaan sarapan yang kurang (Oslida, 2020).

Remaja cenderung memiliki masalah dalam mengontrol berat badan dan pengaturan makanan. Biasanya remaja telah dapat menentukan makanan yang diinginkannya dan seringkali menjalani pola makan yang salah seperti tidak sarapan pagi, lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji tinggi energy rendah zat gizi mikro dan rendahnya konsumsi serat, sering konsumsi makanan di luar rumah. Kebiasaan ini menyebabkan remaja mengkonsumsi makanan yang padat energy yang diperberat dengan rendahnya aktivitas fisik sehingga berpotensi mengalami overweight dan obesitas (Keast, Nicklas and Neil, 2010).

Perilaku pencapaian bentuk tubuh ideal pada remaja merupakan salah satu metode untuk mengontrol berat badan. Tetapi cara-cara yang dilakukan remaja seringkali tidak tepat misalnya dengan melakukan pembatasan makanan atau berdiet (tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya), mengkonsumsi obat-obat pelangsing, laxative (pencahar), jamu pelangsing, memuntahkan kembali makanan atau melakukan usaha lainnya dalam menurunkan berat badan (Dieny, 2014).

Dari beberapa masalah diatas diet merupakan salah satu upaya untuk menerapkan pola hidup sehat, harus dilaksanakan secara tepat oleh pelakunya, agar tujuan yang diinginkan tercapai dengan optimal. Diet memiliki arti sebagai pengaturan pola dan konsumsi makanan serta minuman yang dilarang, dibatasi jumlahnya, dimodifikasi, atau diperoleh dengan jumlah tertentu untuk tujuan terapi penyakit yang diderita, kesehatan, atau penurunan berat badan (Baja, 2019).

Menurut Notoatmodjo (2007), upaya yang harus dilakukan untuk menanggulangi permasalahan kesehatan adalah dengan meningkatkan pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan dapat menghasilkan peningkatan pengetahuan dan sikap individu. Perubahan pengetahuan dan sikap dapat meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan perilaku hidup sehat. Hal ini didukung oleh penelitian Sazani (2016) dimana terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri SMK di Tegal tentang diet sehat setelah mendapatkan penyuluhan dengan bantuan media *nutrizen diet*.

Promosi kesehatan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kesehatan masyarakat yang berfokus pada upaya promotif dan preventif. Upaya ini bertujuan untuk mengubah perilaku masyarakat agar mampu menjaga dan meningkatkan derajat kesehatannya secara mandiri (Azmi, 2018). Pemberian informasi dan edukasi melalui media merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan. Media merupakan alat bantu saluran komunikasi yang bermanfaat untuk mempermudah penyampaian pesan kesehatan pada masyarakat (Notoatmodjo, 2007).

Media membantu proses pembelajaran, oleh karena itu media harus dipresentasikan dengan baik, mudah dimengerti, akurat. Isi pesan adalah yang dibutuhkan oleh kelompok sasaran. Selain itu, media dapat meningkatkan kepedulian dan ketertarikan individu atau kelompok pada topic kesehatan tertentu. Beberapa jenis media, baik *print media* maupun *electronic media*, baik yang audio maupun audiovisual bisa dimasukkan ke dalam media sosial, sarana yang sangat dekat dengan remaja dalam berbagi informasi (Ahmad dkk, 2017).

Berdasarkan uraian diatas dengan banyaknya penelitian – penelitian yang sudah dilakukan mengenai media promosi kesehatan baik media visual maupun audioviusal maka peneliti akan melakukan kajian pustaka dari artikel – artikel ilmiah tersebut.

B. Perumusan Masalah

Apakah Efektivitas Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengkaji tentang Efektivitas Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan Dan Pola Makan Pada Remaja dengan melakukan kajian pustaka dari artikel ilmiah yang terbit pada jurnal nasional terindeks.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui efektivitas media promosi kesehatan gizi tentang diet yang sehat terhadap pengetahuan pada remaja
- b. Mengetahui efektivitas media promosi kesehatan gizi tentang diet yang sehat terhadap pola makan pada remaja
- c. Menganalisis artikel yang berhubungan dengan media promosi kesehatan gizi tentang diet yang sehat terhadap pengetahuan pada remaja
- d. Menganalisis artikel yang berhubungan dengan media promosi kesehatan gizi tentang diet yang sehat terhadap pola makan pada remaja

D. Manfaat

1. Bagi Siswa

Sebagai media untuk membagi informasi tentang diet yang sehat pada remaja. Serta diharapkan dapat melakukan kegiatan penyebaran informasi secara berkala tentang kesehatan guna mendukung upaya untuk meningkatkan hidup sehat sehingga dapat mencapai status gizi yang baik atau ideal.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian dapat digunakan oleh Politeknik Kesehatan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam pengambilan keputusan prodi dalam menentukan topik skripsi yang dapat diambil oleh mahasiswa dan Literature yang dipakai bisa dikembangkan ke karya ilmiah lain selain skripsi dengan menggunakan teknik SLR (*Systematic Literature Review*) sebagai metodenya.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai pengalaman dan pengetahuan yang baru khususnya mengenai metode studi literature dalam penulisan skripsi dan mengetahui masalah-masalah gizi dan bagaimana diet yang sehat pada remaja.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Defenisi Remaja

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa terjadinya perubahan yang berlangsung cepat dalam hal pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju remaja yang ditandai dengan banyak perubahan, di antaranya penambahan massa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon (Susetyowati, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja dalam (Sarwono, 2012) adalah suatu masa ketika :

- a. Individu berkembang dari saat pertama kali ia menunjukkan tanda-tanda seksual sekundernya sampai saat ia mencapai kematangan seksual
- b. Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanan menjadi dewasa
- c. Terjadi peralihan dari tergantungan sosial-ekonomi yang penuh kepada keadaan yang relative lebih mandiri

2. Karakteristik Remaja

Menurut Dieny (2014) fase remaja dengan berbagai perubahannya dapat dibedakan dalam 3 kategori berdasarkan karakteristiknya, yaitu :

a. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Periode ini remaja berada pada rentang usia 10 – 14 tahun. Remaja mengalami keheranan akan perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran baru, kepekaan dan mudah tertarik pada lawan jenis. Kepekaan yang berlebihan ini

ditambah dengan berkurangnya kendali terhadap ego menyebabkan remaja awal ini sulit mengerti dan dimengerti oleh orang dewasa. Karakteristik remaja awal antara lain : (Dieny,2014)

- Perhatian pada bentuk tubuh dan citra tubuh
- Kepercayaan dan menghargai orang dewasa
- Kekhawatiran pada hubungan dengan teman sebaya
- Mencoba sesuatu yang dapat membuat dirinya terlihat lebih baik atau mengubah citra tubuh mereka
- Ketidakstabilan perasaan dan emosi

b. Remaja Tengah (*Middle Adolescence*)

Periode ini remaja berada pada rentang usia 14 – 17 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Mereka sangat nyaman jika mempunyai banyak teman di sekelilingnya. Ada kecenderungan narcissistic, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang punya sifat sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana; peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau materialis, dsb. Karakteristik remaja tengah antara lain : (Dieny,2014)

- Menciptakan citra tubuh
- Sangat besar dipengaruhi oleh teman sebaya
- Tidak mudah percaya pada orang dewasa
- Menganggap kebebasan menjadi sangat penting, misalnya : jarang lagi makan bersama keluarga
- Pengalaman berharga pada perkembangan kognitif
- Bereksperimen, misalnya memilih menjadi vegetarian

c. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Periode ini remaja berada pada rentang 17 – 21 tahun. Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang lain dan pengalaman-pengalaman baru, terbentuk identitas seksual yang tidak berubah lagi, mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain. Karakteristik remaja akhir yaitu : (Dieny,2014)

- Berorientasi pada masa depan dan membuat rencana
- Meningkatnya kebebasan
- Konsisten pada nilai-nilai dan kepercayaan
- Mengembangkan hubungan yang lebih dekat atau tetap

3. Gizi Remaja

Usia Remaja (10 – 18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab. Pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang dramatis itu. Kedua, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus, yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alcohol atau obat terlarang (Soetardjo, 2011).

Ketidakseimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga ke masa dewasa dan lansia. Sementara obesitas itu sendiri merupakan

salah satu faktor resiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, artritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan dan berbagai gangguan kulit (Arisman, 2004).

Angka kebutuhan gizi adalah banyaknya zat-zat gizi minimal yang dibutuhkan seseorang untuk mempertahankan status gizi adekuat (Almatsier, 2009). Kecukupan gizi yang dianjurkan bagi remaja dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Untuk Laki-laki Per Orang Per Hari

Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (Laki-Laki)			
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	19-29 tahun
Energi	2100 kkal	2575 kkal	2675 kkal	2725 kkal
Karbohidrat	289 gram	340 gram	368 gram	375 gram
Protein	56 gram	72 gram	66 gram	62 gram
Lemak	70 gram	83 gram	89 gram	91 gram

Sumber : AKG 2013

Tabel 2. Angka Kecukupan Gizi Untuk Perempuan PerOrang Per Hari

Zat Gizi	Angka Kecukupan Gizi (Perempuan)			
	10-12 tahun	13-15 tahun	16-18 tahun	19-29 tahun
Energi	2000 kkal	2125 kkal	2125 kkal	2250 kkal
Karbohidrat	275 gram	292 gram	292 gram	309 gram
Protein	60 gram	69 gram	59 gram	56 gram
Lemak	67 gram	71 gram	71 gram	75 gram

Sumber : AKG 2013

4. Faktor Penyebab Masalah Gizi Pada Usia Remaja

Menurut Moehji (2008) berbagai faktor yang memicu terjadinya masalah gizi pada usia remaja antara lain adalah :

a. Kebiasaan makan yang buruk

Kebiasaan makan yang buruk yang berpangkal pada kebiasaan makan keluarga yang juga tidak baik sudah tertanam sejak kecil akan terus terjadi pada usia remaja.

Mereka makan seadanya tanpa mengetahui kebutuhan akan berbagai zat gizi dan dampak tidak dipenuhinya kebutuhan zat gizi tersebut terhadap kesehatan mereka (Moehji, 2008)

b. Pemahaman gizi yang keliru

Tubuh yang langsing sering menjadi idaman bagi para remaja terutama wanita remaja. Hal itu sering menjadi penyebab masalah, karena untuk memelihara kelangsingan tubuh mereka menerapkan pengaturan pembatasan makanan secara keliru. Sehingga kebutuhan gizi mereka tak terpenuhi. Hanya makan sekali sehari, atau makan makanan seadanya, tidak akan nasi merupakan penerapan prinsip pemeliharaan gizi yang keliru dan mendorong terjadinya gangguan gizi (Moehji, 2008).

c. Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu

Kesukaan yang berlebihan terhadap makanan tertentu saja menyebabkan kebutuhan gizi tak terpenuhi. Keadaan seperti itu biasanya terkait dengan "mode" yang tengah marak dikalangan remaja. Di tahun 1960 an misalnya remaja-remaja di Amerika Serikat sangat menyukai makanan berupa hot dog dan minuman Coca Cola. Kebiasaan ini kemudian menjalar ke remaja-remaja di berbagai negara lain termasuk Indonesia (Moehji, 2008).

d. Promosi yang berlebihan melalui media massa

Usia remaja merupakan usia di mana mereka sangat mudah tertarik pada hal-hal yang baru. Kondisi itu dimanfaatkan oleh pengusaha makanan dengan mempromosikan produk makanan mereka, dengan cara yang sangat mempengaruhi para remaja. Lebih-lebih jika

promosi itu dilakukan dengan menggunakan bintang film yang menjadi idola mereka (Moehji, 2008)

e. Masuknya produk-produk makanan yang baru

Produk-produk makanan yang baru yang berasal dari Negara lain secara bebas membawa pengaruh terhadap kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap (fast food) yang berasal dari Negara barat seperti hot dog, pizza, hamburger, fried chicken dan French fries, berbagai jenis makanan berupa kripik (junk food) sering dianggap sebagai gimbal kehidupan modern oleh para remaja. Keberatan terhadap berbagai jenis fast food itu terutama karena kadar lemak jenuh dan kolestrol yang tinggi di samping kadar garam (Moehji, 2008)

B. Diet

1. Pengertian Diet

Diet berasal dari bahasa Yunani yang artinya “cara hidup”. Diet secara umum merupakan prasarat bagi kesehatan, yang dapat digunakan untuk meningkatkan kualitas hidup, atau kesejahteraan, dan pencegahan terhadap penyakit terkait gizi (Barasi, 2007).

Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan dan cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang melalui pengaturan pola makan, minum, dan aktivitas fisik (Dariyo, 2004).

2. Jenis – Jenis Diet

Terdapat 2 jenis perilaku diet yang sering terjadi, yaitu : (Elga, 2007)

a) Diet Sehat

Diet sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan jalan perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat, seperti mengubah pola makan dengan mengkonsumsi makanan rendah kalori dan rendah lemak, menambah aktifitas fisik secara wajar.

Diet sehat dapat dilakukan dengan cara mengurangi masukan kalori ke dalam tubuh namun tetap menjaga pola makan yang dianjurkan oleh pedoman gizi seimbang.

Adapun pola makan sehat yang dianjurkan agar seseorang senantiasa mendapatkan nutrisi yang seimbang bagi tubuh mereka adalah:

- Berbagai macam variasi dari buah-buahan dan sayur-sayuran sebaiknya dikonsumsi paling sedikit 5 porsi sehari.
- Beberapa makanan yang mengandung karbohidrat sebaiknya dikonsumsi, khususnya yang mengandung serat tinggi seperti roti, pasta, sereal, dan kentang. Di Indonesia, karbohidrat lebih umum dikonsumsi dalam bentuk nasi, roti, mie, kentang sebagai makanan pokok yang dimakan setiap hari.
- Daging, ikan, dan sejenisnya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan lebih dianjurkan untuk memilih yang rendah lemak.
- Susu dan produk-produk olahan dari susu sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah.
- Cemilan dan makanan yang mengandung gula seperti keripik kentang, permen, dan minuman yang

mengandung gula sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah kecil dan jarang.

b) Diet tidak sehat

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan, seperti berpuasa atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obat penurunan berat badan, menahan nafsu makan atau laxative serta muntah dengan sengaja.

3. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Diet

Dalam menentukan diet, ada beberapa faktor yang mempengaruhi, hal tersebut berkaitan dengan kebutuhan nutrisi atau zat gizi serta kebutuhan energi saat diet tersebut dijalankan. Faktor-faktor tersebut antara lain :

a) Pertumbuhan

Pertumbuhan ditandai dengan bertambahnya materi penyusun badan dan bagian-bagiannya. Laju pertumbuhan tercepat terjadi sebelum kelahiran dan sewaktu bayi. Dalam fase ini dibutuhkan banyak nutrisi yang bersifat esensial dibanding fase lain dalam kehidupan. Fase berikutnya adalah pertumbuhan masa kanak-kanak. Kekurangan gizi pada kedua fase ini akan menyebabkan gangguan fisik dan mental. (Auliana, 2001)

b) Umur

Semakin tua umur manusia kebutuhan energi dan nutrisi semakin berkurang. Pada usia pertumbuhan sangat banyak diperlukan banyak nutrisi untuk tumbuh kembang tubuh. Pada usia dewasa nutrisi dibutuhkan untuk perbaikan jaringan yang rusak, serta energi diperlukan untuk aktivitas yang cukup tinggi di usia produktif. Memasuki usia tua (manula), metabolisme tubuh berangsur-angsur menurun,

sehingga kebutuhan nutrisi dan energi semakin sedikit. Pada usia 65 tahun, kebutuhan energi seseorang berkurang hingga 20 % dari kebutuhan pada usia 25 tahun (Auliana, 2001).

c) Jenis Kegiatan Fisik dan Ukuran Tubuh.

Makin banyak aktivitas fisik yang dikerjakan, semakin banyak energi yang diperlukan. Untuk melakukan aktivitas fisik yang sama, orang yang berbadan besar membutuhkan energi yang lebih banyak daripada orang yang berbadan kecil. Akan tetapi aktivitas fisik lebih berpengaruh terhadap pengeluaran energi daripada perbedaan ukuran tubuh (Auliana, 2001).

d) Keadaan Sakit dan Penyembuhan

Pada keadaan sakit (infeksi, demam, dan lain-lain) terjadi perombakan protein tubuh. Oleh karena itu, agar kondisi tubuh kembali normal, maka pada periode penyembuhan diperlukan peningkatan konsumsi protein. Kondisi sakit tidak saja memerlukan peningkatan konsumsi protein tetapi juga peningkatan asupan energi dan nutrisi lain, seperti air, vitamin, mineral karbohidrat dan lemak (Auliana, 2001).

4. Isi Piringku

Kementerian Kesehatan membuat slogan 'Isi Piringku' sebagai pengganti slogan '4 Sehat 5 Sempurna' untuk pedoman konsumsi sehari-hari dalam memenuhi gizi seimbang. Isi Piringku sesuai dengan menu gizi seimbang terdiri dari :

a) Makanan Pokok

Merupakan pangan yang mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi bagian dari budaya makan berbagai etnik di Indonesia sejak lama, seperti beras, jagung, singkong, ubi, talas, sagu dan produk

olahannya (roti, pasta, mie,dll). Makanan pokok dikonsumsi dalam sehari sekali makan yaitu $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau 3 – 4 porsi.

b) Lauk-Pauk

Laukpauk terdiri dari pangan sumber protein hewani dan pangan sumber protein nabati. Lauk-pauk hewani; daging (sapi, kambing, rusa dll), unggas (ayam, bebek, dll), ikan termasuk hasil laut, telur, susu dan hasil olahannya. Sedangkan lauk-pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan. Lauk-pauk dikonsumsi dalam sehari sekali makan yaitu $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau 2-3 porsi.

c) Sayur-sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam sayuran berperan sebagai anti oksidan. Beberapa sayuran dapat dikonsumsi mentah tanpa dimasak terlebih dahulu sementara yang lainnya dapat dimasak dengan cara dikukus, direbus, dan ditumis. Sayuran dikonsumsi dalam sehari sekali makan yaitu $\frac{2}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau 3 – 4 porsi.

d) Buah-buahan

Buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral dan serat pangan. Sebagian vitamin, mineral yang terkandung dalam buah-buahan berperan sebagai anti oksidan. Buah-buahan dikonsumsi dalam sehari sekali makan yaitu $\frac{1}{3}$ dari $\frac{1}{2}$ piring atau 2 – 3 porsi.



Gambar 1. Isi Piringku

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan (*Knowledge*) adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil “tahu” seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dengan sendirinya, pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan tersebut sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan atau mata (Notoadmodjo, 2010).

Pengetahuan merupakan suatu proses pembentukan yang terus-menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena masuknya pemahaman-pemahaman baru (Riyanti dan Budiman, 2013).

2. Tingkatan Pengetahuan

Notoadmodjo (2010), pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkat yakni ;

- a. Tahu (*know*) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya.
- b. Memahami (*comprehension*) diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- c. Aplikasi (*application*) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil (sebenarnya).
- d. Analisis (*analysis*) diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e. Sintesis (*synthesis*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (*evaluation*) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Pengukur dapat dilakukan dengan wawancara yang menyatakan tentang isi materi yang diukur dari objek penelitian.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : (Riyanto dan Budiman, 2013)

- a. Pendidikan
- b. Informasi atau media massa
- c. Sosial

- d. Budaya
- e. Ekonomi
- f. Lingkungan
- g. Pengalaman
- h. Umur

D. Pola Makan

1. Pengertian Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Depkes RI, 2009).

Pola makan merupakan banyak atau jumlah pangan, secara tunggal maupun beragam, yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang yang bertujuan untuk memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis. Tujuan fisiologis adalah upaya untuk memenuhi keinginan makan (rasa lapar) atau untuk memperoleh zat-zat gizi yang diperlukan tubuh. Tujuan psikologis adalah untuk memenuhi kepuasan emosional atau selera, sedangkan tujuan sosiologis adalah untuk memelihara hubungan manusia dalam keluarga atau masyarakat. Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan kegiatan terencana dari seseorang atau merupakan sebuah acuan dalam pemilihan makanan dan penggunaan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan, dan frekuensi makanan (Sediaoetama, 2009).

2. Komponen Pola Makan

Menurut Sulistyoningih (2011), secara umum pola makan memiliki tiga komponen yang terdiri dari :

a. Jenis makan

Jenis makan adalah jenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari makanan pokok adalah sumber makanan utama di Negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat yang terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung.

b. Frekuensi makan

Frekuensi makan adalah beberapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan.

c. Jumlah makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan dalam setiap orang atau setiap individu dalam kelompok.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Makan

Berikut ini merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan yaitu :

a. Peran Keluarga

Peran keluarga amat sangat penting bagi anak sekolah, bahkan pada pemilihan bahan makanan sekalipun. Makan bersama keluarga dengan suasana yang akrab dapat meningkatkan nafsu makan (Sulistyoningsih, 2011).

b. Teman Sebaya

Tidak heran jika asupan makanan akan banyak dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman atau sekelompoknya. Apa yang diterima oleh kelompok (berupa figure idola, makanan, minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula halnya dengan

pemilihan bahan makanan. Untuk itu perlu diciptakan dalam kelompok itu suatu kondisi supaya mereka mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga mereka tidak perlu membenci makanan yang bergizi (Sulistyoningsih, 2011).

c. Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi media elektronik, dan media cetak (Sulistyoningsih, 2011).

d. Ekonomi

Ekonomi mencakup dalam peningkatan peluang daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kuantitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kekurangan daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan satu bahan makanan lebih didasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecenderungan untuk mengkonsumsi makanan import (Sulistyoningsih, 2011).

e. Kebiasaan Makan

Kebiasaan makan suatu cara seseorang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makan yang dimakan. Suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu (Sulistyoningsih, 2011).

f. Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh

terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi (Sulistyoningsih, 2011).

E. Media

1. Pengertian Media

Kata “media” berasal dari kata Latin, merupakan bentuk jamak dari kata “medium”, yang memiliki arti perantara atau pengantar. Batasan mengenai media sangat luas, namun dibatasi pada media pendidikan saja yakni media yang digunakan sebagai alat dan bahan kegiatan pembelajaran (Aroni, 2016).

Proses pembelajaran gizi dan kesehatan tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan belajar mengajar tersebut. Media dapat diartikan sebagai semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya mampu mengubah perilaku sasaran ke arah positif.

2. Manfaat Penggunaan Media sebagai Pembelajaran (Saifuddin, 2014)

- a. Menangkap suatu objek atau peristiwa – peristiwa
- b. Memanipulasi keadaan, peristiwa, atau objek tertentu
- c. Menambah gairah, dan motivasi belajar siswa
- d. Memiliki nilai praktis, artinya media pembelajaran dapat mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki siswa, batas ruang kelas, memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara peserta dan lingkungan, menghasilkan keseragaman, pengamatan, membangkitkan motivasi dan merangsang peserta untuk belajar dengan baik, membangkitkan keinginan dan minat baru, mengontrol kecepatan belajar siswa, memberikan pengalaman yang menyeluruh dan hal – hal yang konkret sampai abstrak.

3. Macam Media

a. Media *auditif*

Media *auditif* adalah media yang hanya mengandalkan kemampuan suara saja, seperti radio, *cassete recorde*, piringan hitam. Media ini tidak cocok untuk orang yang mempunyai kelainan dalam pendengaran (Aroni, 2016).

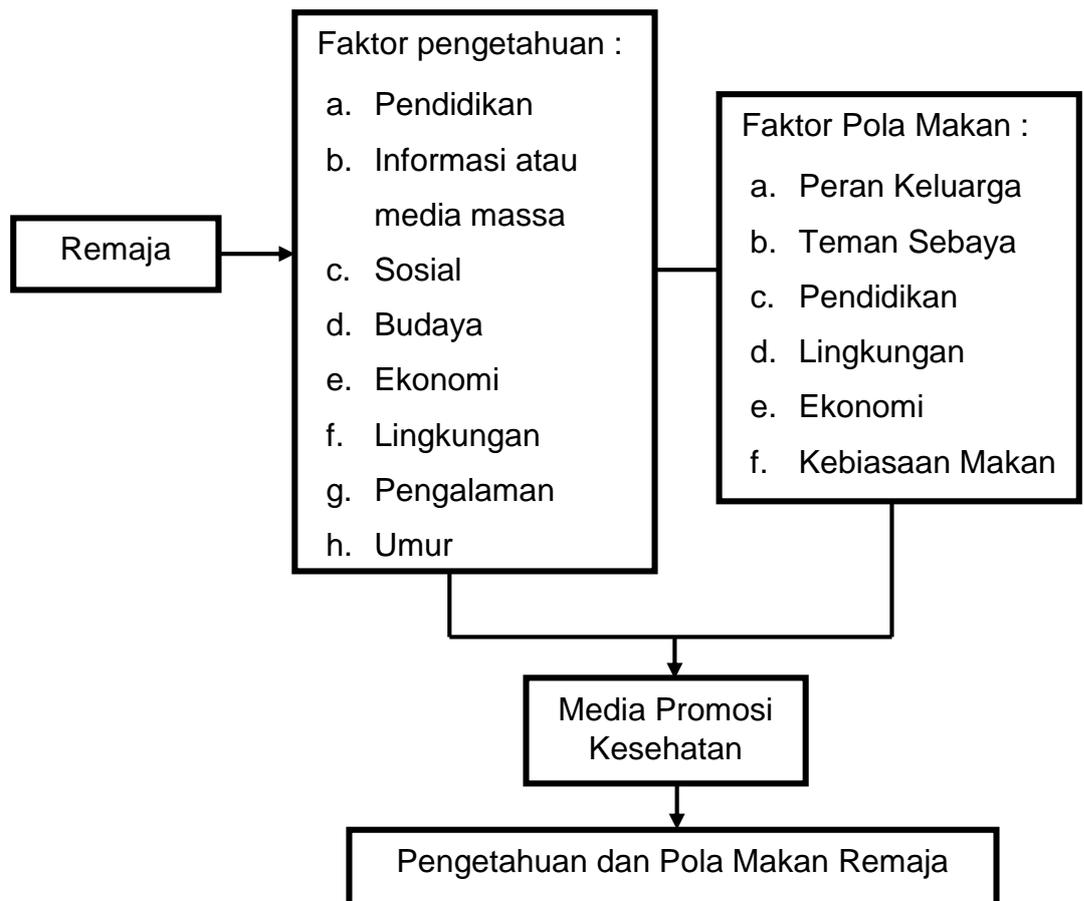
b. Media *Visual*

Media *visual* adalah media yang hanya mengandalkan indera penglihatan, seperti film slide, foto, transparansi, lukisan, gambar dan berbagai bentuk bahan yang dicetak seperti media grafis dan lainnya. Media *visual* dapat menumbuhkan minat siswa dan dapat memberikan hubungan antara isi materi pelajaran dengan dunia nyata. Agar menjadi efektif, *visual* sebaiknya ditempatkan pada konteks bermakna dan siswa harus berinteraksi dengan *visual (image)* untuk meyakinkan terjadinya proses informasi (Aroni, 2016).

c. Media *Audio-Visual*

Media *audio-visual* yaitu media yang mempunyai unsur suara dan unsur gambar, seperti rekaman video, berbagai ukuran film, slide suara, dan lain sebagainya (Aroni, 2016).

F. Kerangka Teori



Gambar 2. Kerangka Teori Penelitian
(Budiman, 2013 & Sulistyoningih, 2011)

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen). Penelitian kepustakaan atau kajian literatur (*literature review, literature research*) merupakan penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis pengetahuan, gagasan, atau temuan yang terdapat di dalam tubuh literatur berorientasi akademik (*academic-oriented literature*), serta merumuskan kontribusi teoritis dan metodologisnya untuk topik tertentu. Tujuan dari metode ini adalah untuk membantu peneliti lebih memahami latar belakang dari penelitian yang menjadi subjek topic yang dicari serta memahami kenapa dan bagaimana hasil dari penelitian tersebut sehingga dapat menjadi acuan untuk penelitian baru. Kelebihan dalam menggunakan *literature review* yaitu memberikan suatu *summary of evidence* bagi para klinis dan pembuat keputusan yang tidak memiliki banyak waktu untuk mencari berbagai bukri primer yang jumlahnya sangat banyak dan menelaahnya satu – persatu.

Fokus penelitian kepustakaan adalah menemukan berbagai teori, hukum, dalil, prinsip atau gagasan yang digunakan untuk menganalisis dan memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

B. Tahapan Literature Review

Dalam penelitian yang menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) ada beberapa tahapan yang harus dilakukan sehingga hasil dari studi literature tersebut dapat diakui kredibilitasnya. Adapun tahapan – tahapan tersebut sebagai berikut :

1. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah adalah proses pengenalan atau inventarisasi masalah. Masalah penelitian (*research problem*) merupakan sesuatu yang penting di antara proses yang lain, dikarenakan hal tersebut menentukan kualitas suatu penelitian. Dalam penelitian ini peneliti mengkaji permasalahan melalui jurnal-jurnal penelitian nasional yang berasal dari laporan hasil-hasil penelitian. Masalah penelitian ini adalah efektivitas media promosi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan pada anak remaja.

2. Pencarian Data

Data base yang digunakan dalam penelitian ini adalah Google Scholar, Mendeley, Portal Garuda dan DOAJ. Jurnal harus terakreditasi dan berindeks oleh SINTA. Pencarian menggunakan kata kunci (*key words*) yakni : media promosi kesehatan tentang diet sehat, dan media diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan remaja. Jika artikel yang diperoleh tidak sesuai maka kata kunci diganti dengan “media promosi kesehatan pada remaja” . *Literature Review* ini menggunakan literature terbitan tahun 2015 – 2019 atau rentang waktu penerbitan jurnal maksimal 5 tahun. Penulis harus berasal dari lembaga pendidikan yang diakui oleh pemerintah. Artikel yang dapat diakses *fulltext* dalam format pdf. Kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dengan subjek anak remaja.

3. Screening

Screening adalah penyaringan atau pemilihan data yang bertujuan untuk memilih masalah penelitian yang sesuai dengan topik yang diteliti. Adapun topik yang diteliti dalam penelitian ini adalah efektivitas media promosi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan pada anak remaja. Dengan topik tersebut, data jurnal yang diakses dalam proses penelitian ini di-screening berdasarkan pada kriteria sebagai berikut :

- a) Jurnal diterbitkan dalam rentang waktu 5 tahun (2015 – 2019)
- b) Jurnal yang dapat diakses *fulltext*.

4. Penilaian Kualitas

Dalam penilaian kualitas pada metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang dimaksud adalah penilaian sumber data jurnal yang layak dengan kriteria sebagai berikut : Peer Reviewer, terindeks SINTA dan terakreditasi.

5. Penelusuran Jurnal

Penelusuran artikel yang digunakan dalam literature ini menggunakan empat database yaitu google scholar, Portal garuda, DOAJ dan mendeley.

C. Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data sekunder merupakan data yang diperoleh bukan dari pengalaman langsung. Akan data tersebut diperoleh dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu. Sumber data sekunder yang dimaksud berupa buku dan laporan ilmiah primer atau asli yang terdapat di dalam artikel atau jurnal (tercetak dan/atau non-cetak). Dalam *literature review*, artikel yang dicari minimal 10 artikel untuk dikaji.

1. Sumber utama (*primary sources*), yaitu artikel ilmiah yang terbit di jurnal terindeks di Sinta, DOAJ, Google Scholar, Crossref, IPI, dll.
2. Sumber kedua (*secondary sources*) seperti buku teks, prosiding yang diterbitkan oleh Publisher Nasional.
3. Sumber ketiga (*tertiary sources*) seperti majalah populer, blog, bahan seminar ilmiah, dll.

Kriteria jurnal yang direview adalah artikel jurnal penelitian berbahasa Indonesia dan berbahasa Inggris dengan subyek anak sekolah dan orang dewasa yang memiliki balita dan anak sekolah.

D. Populasi, Sampling dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah subjek yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti (Nursalam, 2015). Adapun yang menjadi populasi di penelitian ini adalah jurnal nasional yang berkaitan dengan efektivitas penggunaan media promosi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan remaja.

2. Teknik Sampling

Teknik sampling adalah proses menyeleksi porsi dari populasi untuk dapat mewakili populasi. Teknik sampling merupakan cara-cara yang digunakan dalam pengambilan sampel, agar memperoleh sampel yang sesuai dari keseluruhan subjek penelitian (Nursalam, 2015). Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan kehendaki peneliti (tujuan dan masalah dalam penelitian), sehingga sampel dapat mewakili karakteristik populasi yang telah diketahui sebelumnya. Berdasarkan karakteristik populasi yang sudah diketahui

sebelumnya yaitu telah disebutkan dalam kriteria inklusi dan eksklusi dalam penelitian ini :

a) Kriteria Inklusi

Menurut (Notoadmodjo, 2010) kriteria inklusi adalah kriteria atau ciri – ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah :

- 1) Satu Skripsi dan jurnal nasional yang berkaitan dengan penggunaan media promosi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan remaja. Jurnal yang didapat sesuai dengan kriteria inklusi ada 7 artikel yang terdiri dari 1 skripsi dan 2 artikel penggunaan media promosi kesehatan mengenai pengetahuan tentang diet sehat pada remaja, 1 artikel mengenai penggunaan aplikasi *smartphone* mengenai diet sehat, 3 artikel mengenai pengaruh media terhadap pola makan remaja.
- 2) Jurnal *update* 4 tahun terakhir (2015-2019)

b) Kriteria Eksklusi

Kriteria Eksklusi adalah menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah:

- 1) Jurnal yang tidak sesuai dengan topik penelitian. Ada 3 jurnal yang tidak sesuai dengan topik penelitian yaitu 2 artikel pengaruh media promosi kesehatan terhadap pengetahuan gizi pada remaja *overweight* dan obesitas dan 1 artikel pengaruh media promosi gizi terhadap pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar.
- 2) Jurnal *update* 4 tahun terakhir (2015-2019)

3. Sampel

Sampel terdiri atas bagian populasi yang dapat dipergunakan sebagai subjek penelitian melalui sampling. Terdapat dua syarat yang harus dipenuhi dalam menetapkan sampel yaitu, pertama representatif dimana sample dapat mewakili populasi yang ada dan yang kedua sampel harus cukup banyak. sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih untuk menjadi subjek dalam sebuah penelitian atau sebagai jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sehingga, sampel dalam penelitian ini adalah satu skripsi dan Sembilan artikel yang berkaitan dengan media promosi kesehatan tentang diet sehat terhadap pengetahuan dan pola makan remaja.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi. Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data dengan mencari atau menggali data dari literatur yang terkait dengan apa yang dimaksudkan dalam rumusan masalah. Data-data yang telah didapatkan dari berbagai literatur dikumpulkan sebagai suatu kesatuan dokumen yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

Berdasarkan hasil penelusuran di Google Scholar, Portal Garuda, DOAJ, dan Mendeley, peneliti mendapatkan 133 artikel. Dari database Google Scholar dengan kata kunci “media promosi kesehatan diet sehat” dengan rentang tahun 2015 – 2019 terdapat 2.710 berupa artikel/skripsi, kemudian dilakukan *screening* dan terdapat 43 artikel yang relevan dengan judul skripsi dan artikel dapat diperoleh *full text*. Dari database Portal Garuda dengan kata kunci “media diet sehat” terdapat 14 artikel. Dari database DOAJ dengan kata kunci “diet sehat” terdapat 40 artikel sedangkan dari database Mendeley dengan kata kunci “media promosi kesehatan diet sehat” terdapat 36 artikel. Peneliti kemudian melakukan *screening* terhadap

133 artikel yang didapat dari database Google Scholar, Portal Garuda, DOAJ dan Mendeley berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, jurnal yang diterbitkan dengan rentang waktu 4 tahun (2015 – 2019), jurnal terindeks oleh SINTA dan *full text*, sehingga terdapat 9 artikel dan 1 skripsi yang layak dipergunakan dalam literature review. Dari 9 artikel yang dipergunakan oleh peneliti, terdapat 4 artikel dan 1 skripsi dari Google Scholar, 2 artikel dari Garuda, 1 artikel dari DOAJ dan 2 artikel dari Mendeley. Adapun rincian dari masing – masing jurnal dan database dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. Rincian Jurnal Berdasarkan Database

No	Jurnal	Database yang Digunakan			
		Google Scholar	Mendeley	DOAJ	Portal Garuda
1.	<i>Journal of Health Education</i>	√	√	√	
2.	<i>The Indonesian journal of public early childhood Islamic education</i>	√	√		√
3.	Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung	√	√		√
4.	Skripsi	√			
5.	Jurnal Endurance	√		√	
6.	Jurnal Keperawatan Indonesia	√	√	√	√
7.	Jurnal Gizi Klinik Indonesia	√	√	√	
8.	Jurnal kesehatan	√	√	√	√
9.	<i>Journal of The Indonesian Nutrition</i>		√		√
10.	<i>Journal Of Nutrition College</i>	√	√		√

Berdasarkan data diatas disimpulkan bahwa 2 jurnal memiliki database yang sama yaitu google scholar, DOAJ, portal garuda dan mendeley. 2 jurnal dalam database google scholar, mendeley dan DOAJ. 3 jurnal dalam database google scholar, mendeley dan portal garuda. 1 jurnal dalam database google scholar dan DOAJ. 1 jurnal dalam database mendeley dan portal garuda. Dan 1 skripsi dalam database google scholar.

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan jurnal meliputi nama peneliti, tahun terbit jurnal, negara penelitian, judul penelitian, metode dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan jurnal penelitian tersebut dimasukkan ke dalam tabel diurutkan sesuai alfabet dan tahun terbit jurnal dan sesuai dengan format tersebut di atas.

Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan *full text* jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang *terdapat* dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Analisis yang digunakan menggunakan analisis isi jurnal, kemudian dilakukan coding terhadap isi jurnal yang direview menggunakan kategori media promosi kesehatan tentang diet yang sehat. Data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan.

F. Analisis Data

Analisis data merupakan upaya mencari dan menata secara sistematis data yang telah terkumpul untuk meningkatkan pemahaman penelitian tentang kasus yang diteliti dan mengkajinya sebagai temuan bagi orang lain. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi. Anotasi berarti suatu kesimpulan sederhana dari suatu artikel, buku, jurnal, atau beberapa sumber tulisan yang lain. Sedangkan bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber dari suatu topik. Dari kedua definisi tersebut, anotasi bibliografi diartikan sebagai suatu daftar sumber-sumber yang digunakan dalam suatu penelitian, dimana pada setiap sumbernya diberikan simpulan terkait dengan apa yang tertulis di dalamnya.

Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan dalam suatu analisis anotasi bibliografi, yaitu :

1. Identitas sumber yang dirujuk
2. Kualifikasi dan tujuan penulis
3. Simpulan sederhana mengenai konten tulisan
4. Kegunaan/pentingnya sumber yang dirujuk dalam menjawab permasalahan yang telah dirumuskan.

Untuk menyajikan data hasil penelusuran pustaka dilakukan beberapa tahapan. Pertama, melakukan ringkasan (*summary*) dimana ringkasan 10 artikel disajikan dalam tabel meliputi Judul dan Peneliti, Nama Jurnal, Tahun Terbit, dan Indeks, Metode Penelitian dan Lokasi, Tujuan dan Hasil. Kedua, menilai kesesuaian antara tujuan dan hasil. Pada tabel ini penulis merujuk pada tujuan yang ditetapkan oleh peneliti kemudian membandingkan dengan hasil. Ketiga, melakukan penilaian tentang kesamaan dan juga menilai perbedaan dari artikel-artikel tersebut. Keempat, memberikan kritik atau pendapat terhadap masing-masing artikel.

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 3. Ringkasan Isi Jurnal

No	Judul Artikel/Penulis	Jurnal/Terbit /Indeks	Metode Penelitian/Lokasi	Tujuan Dan Hasil
1	Efektivitas Media Nutrizen Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal (Ahmad Sazani, 2016)	Jurnal : Journal of Health Education, VOL.1, NO.2, 2016 Indeks : DOAJ, Dimension, Google Scholar, SINTA 3	Metode : Quasi Eksperimen Sampel : 20 orang Remaja Putri Lokasi : Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal	Tujuan : mengetahui efektivitas media nutrizen diet untuk meningkatkan pengetahuan diet yang sehat pada remaja putri Hasil : uji Mc Nemar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) pada kelompok eksperimen. Karena nilai p value $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test. Media nutrizen diet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri.
2	Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui <i>Flash Card</i> (Zubaedah, Dwi, 2017)	Jurnal : Indonesian Journal Of Early Childhood Islamic Education, VOL.1, NO.2, 2017: 193 – 206 Indeks : Google Scholar, Crossref, Mendeley, Garuda, SINTA	Metode : metode penelitian tindakan dengan teknik analisis data yaitu analisis kuantitatif deskriptif dan data kualitatif Sampel : 10 anak usia dini di Sekolah Al Hub Kebayoran Baru Jakarta Lokasi : Kebayoran Baru Jakarta	Tujuan : untuk menentukan proses penerapan <i>flash card</i> untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebiasaan diet sehat di Grup B Al Hub Kebayoran Baru Jakarta Selatan Hasil : Secara kuantitatif yaitu skor rata-rata persentase sebesar 32,57% pada pra siklus. kemudian mengalami peningkatan pada siklus I 23,37% sehingga menjadi 61,94%,

				selanjutnya dari siklus I ke Siklus II pengetahuan pola makan sehat pada anak mengalami peningkatan sebesar 29,23% menjadi sebesar 91,17%. Sehingga total peningkatan pola makan sehat pada anak melalui <i>flash card</i> mulai dari pra siklus, siklus I sampai siklus II sebesar 50,68%.
3	Media Kalender Dan <i>Leaflet</i> Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja <i>Overweight</i> (Usmaran, dkk, 2019)	Jurnal : Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, VOL.11, NO.1, 2019 Indeks : Google Scholar, Garuda, SINTA, Crossref, Mendeley, Dimensions	Metode : <i>quasi experiment</i> dengan <i>pre-post test with control group design</i> Sampel : 25 anak remaja	Tujuan : mengetahui pengaruh penggunaan media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada remaja gizi lebih Hasil : Pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 19.5% dan penurunan rata-rata asupan energi sebesar 17.4%. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 18.3% dan peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 0.4%. Tidak ada perbedaan antara media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan ($p < 0.05$). Ada perbedaan antara media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap perilaku makan ($p < 0.05$) remaja gizi lebih

4	<p>Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Diet Sehat di MAN 2 Model Medan Tahun 2018 (Lubis, Muhammad Anshor Al Fauzan, 2018)</p>	<p>SKRIPSI : Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara 2018</p>	<p>Metode : quasi eksperiment dengan rancangan non-equivalent control group Sampel : 58 orang Lokasi : MAN 2</p>	<p>Tujuan : mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang diet sehat Hasil : adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berdasarkan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>. Nilai rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan 7,76 dan sesudah penyuluhan menjadi 14,38 dengan <i>p value</i> 0,001. Nilai rata-rata sikap dengan nilai rata-rata sebelum penyuluhan 35,93 dan sesudah penyuluhan menjadi 53,62 dengan <i>p value</i> 0,001</p>
5	<p>Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru (Rahmi Pramulia Firi, 2018)</p>	<p>Jurnal : Jurnal Endurance, VOL.3, NO.1, Februari 2018:162-168 Indeks : DOAJ, SINTA, Google Scholar</p>	<p>Metode : penelitian analitik kuantitatif menggunakan desain Cross Sectional dengan teknik Stratified Random Sampling Sampel : 71 orang mahasiswi tingkat I DII Kebidanan Lokasi : Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru</p>	<p>Tujuan : untuk mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya, pengetahuan dan peran media masa terhadap perilaku diet mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru. Hasil : menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya (<i>p value</i> 0,046 < 0,05 dan POR = 3,725 dan pengaruh paparan media massa (<i>p value</i> 0,041 < 0,05 dan POR = 3,321) memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku diet responden.</p>

6	<p>Penggunaan Aplikasi Permainan di <i>Smartphone</i> dalam Pemberian Promosi Kesehatan Mengenai Diet Sehat Pada Anak : Tinjauan Literatur (Ayu dan Tutik, 2019)</p>	<p>Jurnal : Jurnal Keperawatan Indonesia Indeks : Asean Citation Index, DOAJ, Crossred, SINTA, Google Scholar, EbscoHost, Garuda, Dimensions, BASE, Scilit</p>	<p>Metode : kajian literature yaitu menggunakan <i>electronic data base</i></p>	<p>Tujuan : mengkaji penggunaan aplikasi permainan di <i>smartphone</i> dalam pemberian promosi kesehatan mengenai diet sehat pada anak Hasil : Pada penerapannya, aplikasi permainan untuk promosi kesesehatan mengenai nutrisi dan pola makan yang sehat sangat baik jika diaplikasikan di Indonesia. Namun, aplikasi permainan ini akan lebih baik jika dikondisikan dengan keadaan Indonesia. Akan lebih menarik jika aplikasi permainan ini disesuaikan dengan sumber makanan yang mudah ditemukan di Indonesia. Sehingga anak Indonesia dapat merealisasikan ilmu yang sudah mereka dapatkan menganai nutrisi dan pola makan sehat ke kehidupan sehari-hari.</p>
7	<p>Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas (Usi Lanita, Toto Sudargo, Emy Huriyati, 2015)</p>	<p>Jurnal : Jurnal Gizi Klinik Indonesia, VOL. 12, NO. 1, Juli 2015: 36 – 44 Indeks : SINTA, DOAJ, Google Scholar</p>	<p>Metode : <i>Penelitian analitik dengan jenis penelitian eksperimen semu dan rancangan penelitian pre-test dan post-test</i> Sampel : 105 responden Lokasi : SMA Negeri 2, SMA Negeri 6, dan SMA Negeri 10</p>	<p>Tujuan : Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui <i>short message service (SMS)</i> dan <i>booklet</i> tentang obesitas terhadap pengetahuan dan indeks massa tubuh (IMT) remaja <i>overweight</i> dan obesitas Hasil : Pendidikan kesehatan melalui SMS, <i>booklet</i>, dan perpaduan SMS plus <i>booklet</i> secara statistik pengaruhnya</p>

				bermakna ($p < 0,05$) terhadap pengetahuan remaja <i>overweight</i> dan obesitas. Kelompok perpaduan SMS plus <i>booklet</i> lebih berpengaruh (efektif) terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan kedua kelompok lainnya. Sementara pendidikan kesehatan melalui SMS, <i>booklet</i> , dan perpaduan SMS plus <i>booklet</i> tidak efektif ($p > 0,05$) untuk menurunkan IMT pada remaja <i>overweight</i> dan obesitas.
8	Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja <i>Overweight</i> (Risma Meidiana, Demsa Simbolon, Anang Wahyu, 2018)	Jurnal : Jurnal Kesehatan, VOL.9, NO.3, November 2018: 478-484 Indeks : DOAJ, SINTA, Google Scholar, Garuda, ISJD Neo	Metode : <i>quasy experimental</i> dengan rancangan <i>pre-post test with control group design</i> . Sampel : 40 orang Lokasi : SMP Negeri 04 Kota Bengkulu dan SMP IT IQRA	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi pendidikan remaja <i>overweight</i> dan obesitas melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Hasil : Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media audio visual dan <i>leaflet</i> terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja <i>overweight</i> .
9	Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar (Weni Kurdanti, Tri Mei, Ana Sidik, 2019)	Jurnal : Journal of The Indonesian Nutrition Association, VOL. 42, NO. 2, 2019:61 – 70 Indeks : SINTA, Garuda	Metode : eksperimen semu (<i>quasi experiment</i>) dengan desain penelitian <i>pre post test with control group design</i> Sampel : siswa kelas 5 dengan jumlah 123 siswa Lokasi : SD Muhammadiyah Suronatan, SD Muhammadiyah	Tujuan : mengetahui perbedaan pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media <i>pop up book</i> , PGS Cards, dan <i>leaflet</i> terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku PGS pada siswa sekolah dasar (SD) Hasil : terdapat perbedaan pengetahuan siswa tentang PGS

			Kauman, dan Sekolah Dasar (SD) Muhammdiyah Wirobrajan III di Kota Yogyakarta.	antara sebelum dan setelah penyuluhan PGS menggunakan media promosi gizi (<i>pop up book</i> , PGS card, dan leaflet) dan sebaliknya dengan sikap dan perilaku.
10	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (<i>Gadget</i>), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun (Anandita Mega, Ani Margawati, Ayu Rahadiyanti, 2019)	Jurnal : Journal Of Nutrition College, VOL. 8, NO. 2, 2019: 73 – 80 Indeks : SINTA, Google Scholar, Garuda, Microsoft Academic, Crossref, Scilit, Dimensions	Metode : Desain studi observasional dengan rancangan cross-sectional Sampel : 61 responden Lokasi : SMP Negeri 2 Kendal	Tujuan : mengetahui hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. Hasil : 72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Pola makan pada 80,3% responden sudah sesuai dengan anjuran PGS, tetapi 96,7% responden tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$).

Tabel 3 menjelaskan bahwa terdapat sembilan artikel dan satu skripsi mengenai media promosi kesehatan dan efektivitas media dalam promosi kesehatan yang terbit pada jurnal nasional mulai tahun 2015 hingga tahun 2019 dengan rincian sebagai berikut yaitu satu skripsi sarjana dan sembilan artikel hasil penelitian dan berbagai macam metode seperti ada metode penelitian tindakan dengan teknik analisis kuantitatif deksriptif dan kualitatif, studi observasional, analitik kuantitatif dengan desain *Cross Sectional, Research and Development, Quasy Experiment* (Eksperimen Semu) dengan *Pretest-Posttest control group design*, dan *Systematic Literature Review* (kajian literature). Analisa data bervariasi mulai dari analisa univariat, analisa bivariate, analisa dengan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-whitney, serta analisa hubungan. Sembilan artikel tersebut diterbitkan pada jurnal terindeks seperti Sinta 1, Sinta 3, Sinta 5, Sinta 6, Google Scholar, Garuda, EBSO, Crossref, DOAJ, Dimensions, IndonesiaOneSearch, IPI, BASE. Nama-nama jurnal yaitu : Journal Of Health Education, Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education, Jurnal Keperawatan Indonesia, Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, Journal Of Nutrition College, Journal of The Indonesian Nutrition Association, Jurnal Kesehatan, Jurnal Gizi Klinik Indonesia, dan Jurnal Endurance. Sedangkan hasil penelitian Skripsi diterbitkan oleh Universitas Sumatera Utara.

Jumlah sampel bervariasi mulai dari 20 orang hingga 123 orang. Tujuan penelitian ini secara umum adalah melihat efektivitas penggunaan media promosi kesehatan tentang diet yang sehat terhadap pengetahuan dan pola makan pada remaja. Pada hasil ditemukan bahwa media berperan dalam peningkatan pengetahuan. Fungsi media dalam pendidikan adalah sebagai alat peraga untuk menyampaikan informasi atau pesan-pesan tentang kesehatan. Hal ini dapat menjelaskan bahwa media *pop up book*, *PGS card*, dan leaflet berpotensi sebagai sarana edukasi kesehatan bagi anak usia sekolah, terutama *PGS card* sebagai media intervensi gizi seimbang yang efektif meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah

karena permainan merupakan salah satu alat belajar utama bagi anak (Kurdanti, Khasana and Fatimah, 2019).

Tabel 4. Penilaian Kesesuaian Antara Tujuan dengan Hasil

No	Judul/Peneliti	Tujuan	Hasil	Penilaian Kesesuaian
1	Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal	mengetahui efektivitas media nutrizan diet untuk meningkatkan pengetahuan diet yang sehat pada remaja putri	uji Mc Nemar menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) pada kelompok eksperimen. Karena nilai p value $< 0,05$ maka terdapat perbedaan yang bermakna antara pre test dan post test. Media nutrizan diet berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet yang sehat pada remaja putri.	Penulis telah menjawab tujuan penelitiannya dengan menyimpulkan bahwa penyuluhan menggunakan media dapat meningkatkan pengetahuan responden. Kualitas tampilan dan keinteraktifan media Nutrizan diet mendukung untuk meningkatkan pengetahuan sehingga remaja putri yang menggunakan media Nutrizan diet dapat memahami dengan mudah.
2	Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui <i>Flash Card</i>	untuk menentukan proses penerapan <i>flash card</i> untuk meningkatkan pengetahuan tentang kebiasaan diet sehat di Grup B Al Hub Kebayoran Baru Jakarta Selatan	Secara kuantitatif yaitu skor rata-rata persentase sebesar 32,57% pada pra siklus. kemudian mengalami peningkatan pada siklus I 23,37% sehingga menjadi 61,94%, selanjutnya dari siklus I ke Siklus II pengetahuan pola makan sehat pada anak mengalami peningkatan sebesar 29,23% menjadi sebesar 91,17%. Sehingga total peningkatan pola makan sehat pada anak melalui <i>flash card</i> mulai dari pra siklus, siklus I sampai	Tujuan dari penelitian sudah terjawab bahwa hasil penelitian “peningkatan pengetahuan pola makan sehat melalui <i>flash card</i> ” dapat meningkatkan pola makan sehat pada anak. Dapat dilihat dari total peningkatan pola makan sehat pada anak melalui <i>flash card</i> mulai dari pra siklus, siklus I sampai siklus II sebesar 58,06%.

			siklus II sebesar 50,68%.	
3	Media Kalender dan <i>Leaflet</i> Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja <i>Overweight</i>	Mengetahui pengaruh penggunaan media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan pada remaja gizi lebih.	Pada kelompok perlakuan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 19.5% dan penurunan rata-rata asupan energi sebesar 17.4%. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 18.3% dan peningkatan rata-rata asupan energi sebesar 0.4%. Tidak ada perbedaan antara media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan ($p < 0.05$). Ada perbedaan antara media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap perilaku makan ($p < 0.05$) remaja gizi lebih	Peneliti mendapat jawaban dari tujuan penelitian ini yaitu bahwa adanya pengaruh penggunaan media kalender dan <i>leaflet</i> dalam pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi dan perilaku makan pada remaja. Tetapi perubahan rata-rata asupan pada kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan dengan kelompok control.
4	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Diet Sehat di MAN 2 Model Medan Tahun 2018	mengetahui pengaruh penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang diet sehat	adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan berdasarkan hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> . Nilai rata-rata pengetahuan sebelum penyuluhan 7,76 dan sesudah penyuluhan menjadi 14,38 dengan <i>p value</i> 0,001. Nilai rata-rata sikap dengan nilai rata-rata sebelum	Tujuan penelitian sudah terjawab yaitu ada pengaruh penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media video tentang diet sehat terhadap pengetahuan responden, karena media video adalah media yang dapat menarik perhatian responden sehingga responden dapat memperhatikan dan mendengarkan informasi yang

			penyuluhan 35,93 dan sesudah penyuluhan menjadi 53,62 dengan <i>p value</i> 0,001	disampaikan dengan baik sehingga memudahkan proses penyerapan pengetahuan.
5	Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru	untuk mengetahui hubungan pengaruh teman sebaya, pengetahuan dan peran media masa terhadap perilaku diet mahasiswi STIKes Payung Negeri Pekanbaru.	Menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya (<i>p value</i> 0,046 < 0,05 dan POR = 3,725 dan pengaruh paparan media massa (<i>p value</i> 0,041 < 0,05 dan POR = 3,321) memiliki hubungan yang signifikan terhadap perilaku diet responden.	Peneliti hanya sebagian mendapatkan jawaban dari tujuan yaitu ada hubungan antara pengaruh paparan media massa dengan perilaku diet tetapi responden yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku diet tidak sehat Selain itu ada periode ketertarikan dan rasa ingin tahu untuk mencoba, meniru, dari apa yang dilihat atau didengar dari media massa.
6	Penggunaan Aplikasi Permainan Di <i>Smartphone</i> Dalam Pemberian Promosi Kesehatan Mengenai Diet Sehat : Tinjauan Literatur	mengkaji penggunaan aplikasi permainan di <i>smartphone</i> dalam pemberian promosi kesehatan mengenai diet sehat pada anak	Pada penerapannya, aplikasi permainan untuk promosi kesehatan mengenai nutrisi dan pola makan yang sehat sangat baik jika diaplikasikan di Indonesia. Namun, aplikasi permainan ini akan lebih baik jika dikondisikan dengan keadaan Indonesia. Akan lebih menarik jika aplikasi permainan ini disesuaikan dengan sumber makanan yang mudah ditemukan di Indonesia. Sehingga anak Indonesia dapat merealisasikan ilmu yang sudah mereka	Tujuan dari penelitian ini sudah terjawab bahwa penelitian ini menggunakan metode kajian literature dengan topik aplikasi <i>Smartphone</i> dalam pemberian promosi kesehatan mengenai diet sehat dan terdapat empat penelitian aplikasi permainan <i>smartphone</i> mengenai nutrisi yang sehat pada anak dibuktikan bahwa suatu promosi kesehatan untuk anak bisa dikemas sedemikian kreatif sehingga pesan mengenai nutrisi dapat lebih mudah terserap oleh anak.

			dapatkan mengenai nutrisi dan pola makan sehat ke kehidupan sehari-hari.	
7	Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight	untuk mengetahui pengaruh edukasi pendidikan remaja <i>overweight</i> dan obesitas melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja	Ada pengaruh edukasi dengan menggunakan media audio visual dan <i>leaflet</i> terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja <i>overweight</i> .	Tujuan penelitian sudah sesuai yaitu media audio-visual seperti video dapat meningkatkan hasil belajar karena melibatkan imajinasi dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Penggunaan media dalam pembelajaran sangat dianjurkan untuk mempertinggi kualitas pembelajaran. Media audio-visual tidak saja menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang lebih singkat, akan tetapi apa yang diterima melalui media audio-visual lebih lama dan lebih baik tinggal dalam ingatan
8	Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar	mengetahui perbedaan pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media <i>pop up book</i> , <i>PGS Cards</i> , dan <i>leaflet</i> terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku <i>PGS</i> pada siswa sekolah dasar (SD)	Hasil analisis pengaruh penyuluhan <i>PGS</i> menggunakan ketiga media menemukan bahwa hanya rerata skor pengetahuan yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p=0,001$) antar media dan peningkatan skor tertinggi ditemukan pada kelompok yang diberikan penyuluhan dengan media <i>PGS card</i> . Sementara itu, tidak ditemukan perbedaan rerata skor sikap dan perilaku yang signifikan antara ketiga media <i>pop up</i>	Tujuan dari penelitian ini mendapatkan jawaban yaitu bahwa media berperan dalam peningkatan pengetahuan. Hal ini dapat menjelaskan bahwa media <i>pop up book</i> , <i>PGS card</i> , dan <i>leaflet</i> berpotensi sebagai sarana edukasi kesehatan bagi anak usia sekolah, terutama <i>PGS card</i> sebagai media intervensi gizi seimbang yang efektif meningkatkan pengetahuan anak usia sekolah karena permainan merupakan

			<i>book</i> , PGS <i>card</i> , maupun leaflet.	salah satu alat belajar utama bagi anak.
9	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (<i>Gadget</i>), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun	mengetahui hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun.	72,1% responden memiliki durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>) yang tinggi. Selain itu, ditemukan 14,8% responden dengan aktivitas fisik rendah. Pola makan pada 80,3% responden sudah sesuai dengan anjuran PGS, tetapi 96,7% responden tidak memenuhi anjuran konsumsi sayur. Status gizi pada responden berdasarkan Z-score IMT/U ditemukan sebanyak 6,6% responden dengan kategori kurus dan 14,8% gemuk. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (<i>gadget</i>), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi ($p < 0,05$).	Peneliti dapat jawaban dari tujuan penelitian yaitu media elektronik dapat mempengaruhi status gizi. Status gizi cenderung akan meningkat karena pengaruh dengan berbagai iklan/promosi makanan baik di televisi, internet, dan media lain yang dapat menarik perhatian remaja untuk mengonsumsinya.
10	Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas	Mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui <i>short message service</i> (SMS) dan <i>booklet</i> tentang obesitas terhadap pengetahuan dan indeks massa tubuh	Pendidikan kesehatan melalui SMS, <i>booklet</i> , dan perpaduan SMS plus <i>booklet</i> secara statistik pengaruhnya bermakna ($p < 0,05$) terhadap pengetahuan remaja <i>overweight</i> dan obesitas. Kelompok perpaduan SMS plus <i>booklet</i> lebih berpengaruh (efektif)	Tujuan mendapat sebagian jawaban dari tujuan penelitian yaitu media pendidikan kesehatan melalui SMS dan booklet dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja overweight dan obesitas tetapi dalam menurunkan IMT remaja overweight dan obesitas media tersebut tidak efektif.

		(IMT) remaja <i>overweight</i> dan obesitas	terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan kedua kelompok lainnya. Sementara pendidikan kesehatan melalui SMS, <i>booklet</i> , dan perpaduan SMS plus <i>booklet</i> tidak efektif ($p > 0,05$) untuk menurunkan IMT pada remaja <i>overweight</i> dan obesitas	
--	--	---	---	--

Tabel 4 menggambarkan tentang penilaian kesesuaian (*consistency*) antara tujuan (*Objective*) dengan hasil (*Results*). Pada umumnya tujuan penelitian adalah mengetahui dan menganalisis keefektifan media promosi kesehatan mengenai diet yang sehat terhadap pengetahuan dan pola makan anak remaja. Dari satu skripsi dan sembilan belas belas artikel yaitu terdapat sembilan (90%) artikel telah menyajikan hasilnya sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil penelitian umumnya melaporkan bagaimana efektivitas media tersebut baik media cetak maupun media audio visual dalam meningkatkan pengetahuan, yang kemudian hasil tersebut dibandingkan antara media yang satu dengan media yang lainnya. Hanya satu artikel belum menjawab keseluruhan tujuan dari penelitian yaitu artikel yang berjudul “Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa Stikes Payung Negeri Pekanbaru”. Tulisan ini melaporkan bahwa responden yang terpengaruh paparan media massa memiliki resiko lebih tinggi untuk melakukan perilaku diet tidak sehat sedang perilaku diet sehat memiliki resiko rendah terpengaruh paparan media massa namun tidak dijelaskan secara spesifik jenis media massa apa yang digunakan.

Tabel 5. Persamaan dan Perbedaan Penelitian

Persamaan (<i>Comparing</i>)	Perbedaan (<i>Contrasting</i>)
<p>Terdapat delapan penelitian yang memiliki persamaan dalam hal tujuan dan metodologi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal 2. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Diet Sehat di MAN 2 Model Medan Tahun 2018 3. Media Kalender dan <i>Leaflet</i> Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja 4. Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas 5. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight 6. Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar 	<p>Terdapat enam penelitian yang memiliki perbedaan kontras dalam hal metodologi yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Penggunaan Aplikasi Permainan Di <i>Smartphone</i> Dalam Pemberian Promosi Kesehatan Mengenai Diet Sehat : Tinjauan Literatur 2. Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa Stikes Payung Negeri Pekanbaru 3. Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui <i>Flash Card</i> 4. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (<i>Gadget</i>), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun

Tabel 6. Kritik dan Pendapat

No	Judul	Kritik/Pendapat
1	Efektivitas Media Nutrizan Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Putri Smk Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal	Penelitian sangat baik karena peneliti membuat sebuah media berupa media nutrizan diet untuk meningkatkan pengetahuan mengenai diet sehat pada remaja dimana pada latar belakang berdasarkan hasil Riskesdas 2013 terdapat prevalensi gizi kurang pada remaja sebesar 9,4% dan gizi lebih pada remaja sebesar 7,3%.
2	Media Kalender dan <i>Leaflet</i> Dalam Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Makan Remaja	Pada laterbelakang penulis tidak memuat berapa prevalensi remaja overweight dan obesitas menurut riskesdas. Pada pembahasan seharusnya peneliti membuat media mana yang paling efektif dalam

		meningkatkan pengetahuan dan perilaku makan dan membuat perbandingan dari kedua media tersebut.
3	Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat melalui <i>Flash Card</i>	Peneliti tidak terlalu detail menjelaskan berapa sampel dan tempat penelitian. Dan pada latar belakang, tidak dijelaskan apa faktor pola makan pada remaja.
4	Penggunaan Aplikasi Permainan Di <i>Smartphone</i> Dalam Pemberian Promosi Kesehatan Mengenai Diet Sehat : Tinjauan Literatur	Pada abstrak dan latarbelakang peneliti tidak memuat apa tujuan dari penelitian dan penulis memuat metode penelitian kurang detail yaitu dari mana jurnal – jurnal penelitian didapat, jumlah artikel yang didapat dan rentang tahun artikel yang didapat. Dan juga pada pembahasan penulis seharusnya memuat dari artikel yang didapat berapa persen aplikasi permainan <i>smartphone</i> dapat digunakan untuk anak dan apakah aplikasi permainan tersebut berpengaruh pada diet sehat anak.
5	Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Diet Sehat di MAN 2 Model Medan Tahun 2018	Karena merupakan Skripsi jadi informasi mengenai media video dan diet sehat sangat lengkap di tinjauan pustaka dan pada metode dijelaskan dengan detail bagaimana proses pembuatan video dan isi video.
6	Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiswa Stikes Payung Negeri Pekanbaru	Pada pendahuluan peneliti tidak menjelaskan prevalensi status gizi remaja menurut Riskesdas dan pada pembahasan tidak dijelaskan mengapa persentase diet tidak sehat lebih tinggi dibandingkan diet sehat.
7	Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas	Pada penelitian ini, pendidikan kesehatan hanya diberikan melalui media cetak (booklet) dan media elektronik (sms) selama dua bulan, tidak adanya perlakuan secara langsung seperti pemberian makanan atau suplemen tertentu sehingga tidak ada efek langsung dalam menurunkan IMT pada remaja yang mengalami overweight dan obesitas dan penulis tidak memuat pada hasil berapa persen media <i>short message servie</i> (sms) dan media booklet berpengaruh pada

		pendidikan kesehatan mengenai obesitas pada remaja overweight.
8	Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight	Di bagian pembahasan, peneliti tidak menjelaskan secara detail berapa lama penelitian dilaksanakan dan pemberian media audio visual dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu tetapi pemberian tersebut diberi lewat apa, apakah diberi secara langsung dengan melihat bersama-sama videonya di kelas atau dikirim melalui smartphone.
9	Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar	Penelitian sangat baik karena peneliti mampu membandingkan tiga media promosi gizi yaitu media pop up book, PGS card dan leaflet. Tetapi pada sampel di metode penelitian menjelaskan bahwa total sampel penelitian sebanyak 117 orang, tetapi di bagian hasil dicantumkan bawah sampel penelitian sebanyak 123 orang.
10	Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (<i>Gadget</i>), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun	Pada latar belakang penelitian tidak mencantumkan status gizi pada remaja hasil Riskesdas dan juga peneliti tidak menjelaskan secara detail apa faktor rendahnya aktivitas fisik dan pola makan pada remaja.

B. Pembahasan

Dari satu skripsi dan sembilan artikel tentang pengaruh dan efektivitas media promosi kesehatan menyimpulkan bahwa media promosi kesehatan sangat berpengaruh bahkan efektif di kalangan anak sekolah sampai dengan ibu rumah tangga baik media cetak seperti leaflet, booklet, *hand lettering*, poster, *flash card* dan *pop up book* maupun media audio visual seperti video atau video blog (*vlog*) yang akan dikirim melalui media sosial (*Whatsapp*, Instagram, dan Youtube) dan media elektronik seperti *smartphone* (android) dan *short message service* (sms).

Pada satu skripsi dan sembilan artikel terdapat hasil penelitian menggunakan desain penelitian yang sama dan berbeda yaitu terdapat lima penelitian dan satu skripsi yang menggunakan desain *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*,

sedangkan empat artikel lainnya menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik pemilihan sampel *stratified random sampling*, desain studi observasi, desain penelitian tindakan model Kemmis dan Taggart dengan dengan teknik analisis data kuantitatif deskriptif dan data kualitatif, dan desain *Systematic Literature Review*. Total jumlah sampel yang digunakan dalam masing – masing penelitian berada pada rentang 20 – 123 orang. Kriteria inklusi dan eksklusi sampel sangat bervariasi, didasarkan pada tujuan spesifik setiap penelitian, tentunya peneliti sudah mempertimbangkan dengan matang agar kriteria sampel tidak mempengaruhi hasil penelitian.

Dari satu skripsi dan Sembilan artikel yang menjadi sampel penelitian ini, ada empat artikel yang mengamati nilai variabel pengetahuan tentang diet sehat (Sazani, 2016; Fauzan, 2018; Rahmi, 2018; Ayu, 2019), ada empat juga artikel yang mengamati nilai variabel pengetahuan tentang gizi (Kurdanti, 2019; Meidiana, 2018; Lanita, 2015; Usmaran, 2019), sedangkan artikel yang mengamati nilai variabel pola makan ada tiga artikel (Usmaran, 2019; Mega, 2019; Zubaeda, 2017).

Berdasarkan enam artikel yang mempunyai persamaan dalam hal tujuan dan metodologi penelitian dengan metode *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest control group design*, ada berbagai macam media promosi kesehatan yang digunakan dalam intervensi yaitu artikel penggunaan media nutrizen diet, media ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang diet sehat pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan pada saat *posttest* skor pengetahuan meningkat dari sebelumnya 55,83% menjadi 76,5% yang artinya meningkat sebesar 20,66% (Sazani, 2016). Penelitian menggunakan intervensi media kalender dan *leaflet* bahwa kedua media tersebut efektif dalam mengubah perilaku makan pada remaja yaitu pada kelompok perlakuan *pretest* sebesar 55,6% dan *posttest* meningkat menjadi 92,6%, sedangkan pada kelompok control *pretest* sebesar 48,1% dan *posttest* meningkat menjadi 55,6% (Usmaran, 2019).

Intervensi menggunakan media video terhadap pengetahuan tentang diet sehat pada remaja, media tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan yaitu pada saat *pretest* didapat 65,5% dan *posttest* meningkat menjadi 100% (Fauzan, 2018). Sedangkan intervensi menggunakan media *Short Message Service* (SMS) dan booklet, kedua media tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja, hasil penelitian menunjukkan nilai rerata pada media SMS saja yang diberikan pada remaja dari 14,34 meningkat menjadi 16,23, pada media booklet dari 13,46 meningkat menjadi 14,46, sedangkan gabungan media SMS dan booklet yang diberikan pada remaja dari 14,60 menjadi 16,71 (Lanita, 2015). Pada intervensi menggunakan media audio visual berupa video dan media leaflet, bahwa kedua media tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, jika dilihat dari hasil penelitian bahwa media audio visual berupa video meningkatkan pengetahuan sebesar 40,48% sedangkan media leaflet meningkatkan pengetahuan sebesar 39,65% (Wahyudi, 2018). Artikel terakhir, intervensi menggunakan media promosi gizi berupa *Pop Up Book*, *PGS Cards*, dan leaflet bahwa ketiga media tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Pada media *pop up book* nilai rerata 11,67, media *PGS cards* 15,00, sedangkan media leaflet 14,00. Jika dilihat dari hasil penelitian, dari ketiga media tersebut bahwa media *PGS card* yang mempunyai nilai rerata tinggi yang artinya media *PGS cards* yang paling efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Kurdanti, 2019).

Sedangkan, berdasarkan empat artikel penelitian yang memiliki perbedaan kontras dalam hal metodologi yaitu pada artikel penelitian pengaruh media massa terhadap perilaku diet mahasiswa dengan menggunakan desain *cross sectional* terdapat bahwa dari 71 responden, 44 orang yang melakukan diet tidak sehat terdapat 33 orang (71,7%) yang terpengaruh media massa dan perilaku diet tidak sehat, presentase ini lebih besar dari responden yang tidak terpengaruh media massa dan perilaku diet tidak sehat sebanyak 11 orang (44%) (Fitri,

2018). Artikel penelitian menggunakan media *flash card* dengan metode penelitian tindakan dengan teknik analisis kuantitatif deskriptif dan data kualitatif bahwa media ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan pola makan anak yang dapat dilihat dari hasil penelitian yaitu total peningkatan pola makan sehat mulai dari pra siklus, siklus I sampai siklus II meningkat sebesar 50,68% (Zubaedah, 2017). Pada penelitian hubungan durasi penggunaan alat elektronik (gadget) dengan pola makan remaja bahwa durasi penggunaan alat elektronik (*screen time viewing*) yang tidak sesuai dengan rekomendasi akan menyebabkan perubahan pola makan. *Screen time viewing* yang tinggi dapat meningkatkan asupan energi akibat dari kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dan camilan, sehingga mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan berpotensi meningkatkan berat badan. Oleh karena itu, tingginya *screen-time viewing* menyebabkan pemilihan makan yang tidak baik sehingga berkaitan dengan status gizi responden (Kumala, 2019). Sedangkan artikel terakhir, artikel mengenai penggunaan media promosi kesehatan berupa aplikasi *smartphone* mengenai diet sehat bahwa aplikasi permainan untuk promosi kesehatan mengenai nutrisi dan pola makan sehat sangat baik jika diaplikasi di Indonesia (Ayu, 2019).

Hasil – hasil penelitian yang ditelaah secara kritis di dalam *literature review* ini menunjukkan bahwa strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan remaja adalah pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai media promosi kesehatan seperti leaflet, booklet, nutrizen diet, video, *pop up book*, *PGS cards*, *short message servie* (SMS), *flash cards*, *smartphone* dan media kalender. Peneliti – peneliti dapat mengoptimalkan program pendidikan kesehatan dengan cara membuat media promosi kesehatan.

Upaya untuk meningkatkan media promosi kesehatan telah dilakukan oleh pemerintah. Akitivas promosi kesehatan merupakan bagian dari program pemerintah yang ada di bawah koordinasi Kementerian Kesehatan khususnya Direktorat Promosi Kesehatan dan

Pemberdayaan Masyarakat. Beberapa contoh media promosi kesehatan yang telah dilakukan pemerintah berbentuk video yang diunggah di *Youtube* dan bermacam-macam flyer promosi kesehatan diunggah di website promo kesehatan kementerian kesehatan seperti promosi Gerakan Masyarakat Hidup Sehat, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Cuci tangan pakai sabu (CTPS), mengkonsumsi makanan sehat seperti buah dan sayur, tidak membuang sampah sembarangan, dan sebagainya. Pemerintah telah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mendukung promosi kesehatan, seperti Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1193/MENKES/SK/X/2004 tentang Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pelaksanaan upaya promosi kesehatan di Indonesia sudah banyak dilakukan dan dilaksanakan oleh tenaga – tenaga kesehatan dan banyak digunakan sebagai media intervensi dalam penelitian.
2. Hasil – hasil penelitian yang ditelaah secara kritis di dalam *literature review* ini menunjukkan bahwa strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan pola makan remaja adalah pendidikan kesehatan dengan menggunakan berbagai media promosi kesehatan seperti leaflet, booklet, nutrizen diet, video, *pop up book*, *PGS cards*, *short message servie* (SMS), *flash cards*, *smartphone* dan media kalender.
3. Terdapat enam artikel yang mempunyai persamaan dalam hal tujuan penelitian dan metodologi penelitian dengan *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest posttest control group design*. Dan empat artikel yang mempunyai perbedaan kontras dalam hal metodologi berupa desain studi observasional, metode penelitian tindakan dengan model Kemmis dan Taggart, *Systematic Literature Review*, dan desain studi cross sectional.

B. Saran

Dengan berkembangnya zaman, teknologi informasi berkembang sangat pesat sehingga pemerintah harus berinovasi atau menciptakan media – media baru dalam melaksanakan upaya promosi kesehatan karena masih banyak masyarakat yang mempunyai pengetahuan yang kurang akan kesehatan. Dan pelaksanaan promosi kesehatan berbasis android, website dan media sosial dilakukan secara bertahap, berkelanjutan, dan terus menerus untuk mencapai perubahan perilaku yang positif dan mencegah penurunan perilaku pada sasaran sehingga dapat diterapkan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief, Hidayati. 2018. *Literature Review: Pemanfaatan Media Promosi Kesehatan (Smartphone) Dalam Mencegah Dan Mengendalikan Kadar Gula Diabetes Tipe 2*. Jurnal Ners dan Kebidanan, 5(2):172-177
- Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran
- Aritonang, I. 2009. *Hubungan Intensitas Menonton Televisi dengan Asupan Energi dan Status Gizi Remaja*. Prosiding Temu Ilmiah Kongres XIV Persagi.
- Aroni, Hasan. 2016. *Pengembangan Media Pendidikan Gizi, Dalam Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi (Penyunting Hardinsyah dan Supariasa, I.D.N)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Auliana, Rizqie. 2001. *Gizi Dan Pengolahan Pangan*. Yogyakarta: Adicita
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Baja, F. 2019. *Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Yogyakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Barasi, E. 2007. *At a Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Budiman dan Riyanti. 2013. *Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Dariyo, Agoes. 2004. *Psikologi Perkembangan Remaja*. Bogor: Ghalia Indonesia

- Dieny, Fillah. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Puteri*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Depkes RI. 2009. *Pedoman Penyelenggaraan Makanan di Lembaga Masyarakat*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Dewi. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi Dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga Di SMK Negeri 6 Yogyakarta*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Teknik Boga Dan Busana Universitas Negeri Yogyakarta.
- Elga, P. 2007. *Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dan Perilaku Diet Pada Remaja Puteri*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Fitri, Rahmi. 2018. *Pengaruh Teman Sebaya, Pengetahuan, Media Masa Terhadap Perilaku Diet Mahasiwi Stikes Payung Negeri Pekanbaru*. Jurnal Endurance, 3(1):162-168
- Hidayat, A. 2007. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Huriyati, dkk. 2015. *Pengaruh pendidikan kesehatan melalui short message service (sms) dan booklet tentang obesitas pada remaja overweight dan obesitas*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 12(1):36-44
- Keast, D. R., Nicklas, T. a and Neil, C. E. O. (2010) 'Snacking es asociado con la reducción del riesgo de sobrepeso y reduce la obesidad abdominal en adolescentes. Nutritional health and nutrition examination survey (NHANES) 1994-2004.', *American journal of clinical nutrition*, 92, pp. 1999–2004. doi: 10.3945/ajcn.2009.28421.428.
- Kurdanti, W., Khasana, T. M. and Fatimah, A. S. (2019) 'Pengaruh Media Promosi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar', *Gizi Indonesia*, 42(2), p. 61. doi: 10.36457/gizindo.v42i2.378.

- Lubis, dkk. 2018. *Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Menggunakan Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Diet Sehat di MAN 2 Model Medan Tahun 2018*. Skripsi. Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara
- Marmi, 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Martony, O. 2020. *Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Siswa SD Sebagai Kader Cilik Pengawas Jajanan Anak Sekolah melalui Pelatihan*. Jurnal Keperawatan Silampari, 3(2): 727 - 738
- Mega, dkk. 2019. *Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun*. Journal Of Nutrition College, 8(2):73-80
- Moehji, Sjahmien. 2009. *Ilmu Gizi 2 Penanggulangan Gizi Buruk*. Jakarta: Papas Sinar Sinanti
- Mukhlisoh, Syafiah. 2015. *Gambaran Perilaku Diet Penurunan Berat Badan Anggota Fitness Center New Life Gym Lippomall Medan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.
- Notoatmodjo,S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo,S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Palinoan. 2017. *Dampak Tayangan Vlog Di Youtube Terhadap Gaya Hidup Hedonis Siswa SMA Kristen Sunodia*. Jurnal Ilmu Komunikasi. Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
- Permata, Ibnu. 2019. *Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan*

Kurang Energi Kronik (KEK). Journal Of The Indonesian Nutrition Association, 42(2):111-122

Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika

Saifuddin. 2014. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Sediaoetama, Achmad. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Dian Rakyat

Sarwono. 2012. *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo

Sazani, A. 2016. *Efektivitas Media Nutrizen Diet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Tentang Diet Yang Sehat Pada Remaja Puteri SMK Jurusan Kecantikan Di Kota Tegal*. Journal of Health Education. Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang.

Soetardo, Susirah. 2011. *Gizi Usia Remaja*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graham Ilmu

Supariasa. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC

Susetyowati. 2016. *Gizi Remaja. Dalam Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi (Penyunting Hardinsyah dan Supariasa, I.D.N)*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran.

Wahyu, dkk. 2018. *Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight*. Jurnal Kesehatan, 9(3):478-484

Lampiran 1.

JADWAL PENELITIAN

No.	Kegiatan	2019					2020				
		Agst	Sep	Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Penelusuran Pustaka	■									
2.	Survey Pendahuluan	■									
3.	Pembahasan Hasil Survey Pendahuluan	■									
4.	Penyelesaian Proposal	■	■	■	■	■					
5.	Seminar Proposal					■					
6.	Perbaikan Proposal					■	■				
7.	Pengumpulan Data						■	■			
8.	Pengolahan Data						■	■	■		
9.	Penulisan Hasil Penelitian							■	■		
10.	Seminar Skripsi									■	
11.	Perbaikan Skripsi										■

Lampiran 2.

BUKTI BIMBINGAN USULAN PENELITIAN

Nama : Jessyca Haryanti Sirait

Nim : P01031216058

Judul : *Literature Review* : Efektivitas Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet Yang Sehat Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan Pada Remaja

Dosen Pembimbing : Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN

NO	TANGGAL	TOPIK BIMBINGAN	T. TANGAN MAHASISWA	T. TANGAN DOSEN PEMBIMBING
1.	29 Juli 2019	Diskusi tentang Judul dan Topik Penelitian		
2.	19 Agustus 2019	Membahas Script untuk membuat video blog (<i>vlog</i>)		
3.	23 Agustus 2019	Memberi tunjuk <i>vlog</i> dan membahas Bab I		
4.	29 Agustus 2019	Koreksi Bab I		
5.	03 Desember 2019	Mendiskusikan Uji Pendahuluan yang akan dilakukan		
6	05 Desember 2019	Diskusi Kuesioner untuk Uji Pendahuluan		
7	18 Desember 2019	Diskusi mengenai uji pendahuluan yang sudah dilaksanakan dan membahas lokasi penelitian		

8	19 Desember 2019	Revisi BAB III dan Revisi Pengetikan		
9	06 Januari 2020	Seminar Proposal		
10	20 Januari 2020	Revisi Proposal dengan Pembimbing		
11	31 Januari 2020	Revisi Proposal dengan Penguji I		
12	10 Maret 2020	Revisi Proposal dengan Penguji II		
13	13 Maret 2020	ACC Proposal Skripsi untuk dijilid		
15	14 Mei 2020	Maju Sidang Skripsi secara daring		
14	2 Juli 2020	Revisi Skripsi dengan Penguji I		
15	8 Juli 2020	Revisi Skripsi BAB III dan BAB IV dengan Penguji I		
16	13 Juli 2020	ACC skripsi oleh Penguji I		
17	16 Juli 2020	Revisi Skripsi dengan Penguji II		
18	23 Juli 2020	ACC skripsi oleh Penguji II		

Lampiran 3. Surat *Ethical Clearence* (EC)

 KEMENKES RI	KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN POLTEKES KESEHATAN KEMENKES MEDAN Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136 Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644 email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com	 POLTEKES KESEHATAN MEDAN
--	---	---

**PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 0504 /KEPK/POLTEKES KEMENKES MEDAN 2020**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

“Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Gizi Tentang Diet yang Sehat Terhadap Pengetahuan dan Pola Makan pada Remaja”

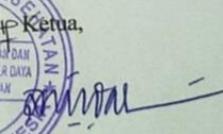
Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/ Peneliti Utama : **Jessyca Haryanti Sirait**
Dari Institusi : **Prodi DIV Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :

- Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian kesehatan.
- Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
- Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
- Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
- Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, Mei 2020
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan

Ketua,

Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP. 196101101989102001



Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Jessyca Haryanti Sirait
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 20 Mei 1998
Jumlah Anggota Keluarga : 6 orang
Alamat Rumah : Jalan Turi No 66 Medan
Nomor Telepon : 082362503536
Riwayat Pendidikan : 1. TK Antonius Medan
2. SD Antonius VI Medan
3. SMP Santa Maria Medan
4. SMA Methodist-2 Medan
5. Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi
Hobi : Bernyanyi, masak kue, nonton film/drakor
Motto : “Segala perkara dapat kutanggung di dalam
Dia yang memberi kekuatan kepadaku”
(Filipi 4:13)