



Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Kandungan Zat Gizi Makro pada Makanan Jajanan Khas Palembang Terhadap Pengetahuan dan sikap Mahasiswi Kebidanan Tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang

*The Effect of Nutrition Counseling on the Content of Macronutrients in Palembang's Typical Snacks on The Knowledge and Attitudes of Female Students
IKesT Muhammadiyah Palembang*

Subhan Muhith¹, Ratty Farizky²

Korespondensi Email: subhanmuhith@gmail.com

ABSTRACT

Background: Nutrition is one of the main factors determining the quality of life and human resources. Good nutrition can be determined by the type of nutritious food that has been determined for the needs of each body. This typical Palembang snack food is high in macronutrients so that if it is consumed according to the body's needs, Palembang's typical snack food can meet the needs of macronutrients in humans. Macro nutrients consist of (Energy, protein, fat and carbohydrates). **Research Objectives:** To determine the relationship between the influence of nutritional counseling on the content of macronutrients in Palembang's typical snacks on the knowledge and attitudes of IKesT Muhammadiyah Palembang female students. **Research Methods:** This study used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test design. Using a paired T-test with a sampling technique that is total sampling. The number of respondents in this study were 69 respondents. **Research results:** the results of the analysis show that the output pair 1 knowledge value obtained a sig value of $0.000 < 0.05$ and the output pair 1 attitude value obtained a sig value of $0.000 < 0.05$ meaning that there is a difference in the average level of knowledge and attitudes of respondents before and after being given counseling about the content of macronutrients in typical Palembang snacks. **Conclusion:** the characteristics of respondents based on age are mostly ≥ 19 years as much as 95.7%. There is an influence of nutrition counseling using the original food method, leaflets and power points on the knowledge and attitudes of IKesT Muhammadiyah Palembang female students after being given counseling.

Keywords: Nutrition counseling, Snacks, Knowledge, Attitude.

ABSTRAK

Latar belakang: Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup serta sumber daya manusia. Zat gizi yang baik dapat ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi yang telah ditentukan untuk kebutuhan tubuh masing-masing. Makanan jajanan khas Palembang ini tinggi akan zat gizi makro sehingga jika dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh maka makanan jajanan khas Palembang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro pada manusia. Zat gizi makro terdiri dari (Energi, protein, lemak dan karbohidrat). **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui hubungan pengaruh penyuluhan gizi tentang kandungan zat gizi makro pada makanan jajanan khas Palembang terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswi IKesT Muhammadiyah Palembang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan Pre Eksperimental dengan rancangan *one group pre test* dan *post test design*. Menggunakan uji *paired T-test* dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 69 responden. **Hasil Penelitian:** hasil analisis menunjukkan bahwa di dapatkan nilai pengetahuan output pair 1 diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai sikap output pair 1 diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ artinya terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang kandungan zat gizi makro pada makanan jajanan khas Palembang. **Kesimpulan:** karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar ≥ 19 tahun sebanyak 95,7%. Terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan metode Makanan asli, leaflet dan power point terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswi IKesT Muhammadiyah Palembang setelah diberikan penyuluhan.

Kata Kunci : Penyuluhan gizi, Jajanan, Pengetahuan, Sikap.

1. PENDAHULUAN

Manusia membutuhkan makanan untuk memenuhi kebutuhan zat gizi makro yang didapatkan dari makanan utama tetapi juga bisa dipenuhi dengan makanan jajanan, makanan mempunyai peran penting dalam semua aspek kehidupan manusia, makanan adalah bagian dari pola siklus kehidupan, kota Palembang mempunyai banyak jenis makanan jajanan khas Palembang diantaranya ada pempek, tekwan, model, kerupuk kemplang, laksan, berugo dan gandum yang memiliki cita rasa yang khas, pada makanan jajanan Palembang ini dominasi rasanya enak dan memiliki rasa ikan karena makanan jajanan khas Palembang banyak menggunakan bahan makanan olahan ikan, tekstur pada makanan jajanan khas Palembang ini dominasinya kejal dan renyah juga memiliki aroma ikan pada produk makanan jajanan khas Palembang [1].

Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup serta sumber daya manusia. Zat gizi yang baik dapat ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi yang telah ditentukan untuk kebutuhan tubuh masing-masing. Makanan jajanan khas Palembang ini tinggi akan zat gizi makro sehingga jika dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh maka makanan jajanan khas Palembang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro pada manusia [2].

Makanan jajanan khas Palembang juga dapat memenuhi kebutuhan zat gizi makro di dalam tubuh manusia. Zat gizi makro terdiri dari (energi, protein, lemak dan karbohidrat). Energi tubuh memerlukan energi sebagai sumber tenaga untuk segala aktivitas. Energi dapat di peroleh dari makanan sehari-hari yang terdiri dari berbagai zat gizi terutama karbohidrat dan lemak. Kebutuhan energi seseorang adalah konsumsi energi dari makanan yang di perlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi pada manusia. Sumber energi adalah bahan makanan sumber lemak, seperti lemak dan minyak, kacang-kacangan dan biji-bijian.

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting karena yang paling erat hubungannya dengan proses kehidupan dan protein menghasilkan bahan-bahan yang sangat penting perannya untuk pertumbuhan serta pemeliharaan jaringan tubuh. Protein terbagi menjadi dua yaitu protein nabati dan protein hewani. Contoh sumber protein hewani adalah telur, unggas, ikan, daging sapi, kerang dll. Sumber protein nabati adalah kacang kedelai, tempe, tahu, oncom dll [3].

Lemak jika lemak dikonsumsi sesuai dengan yang dianjurkan dapat memberi manfaat sebagai sumber energi, karena lemak merupakan sumber energi yang sangat padat dan 9 kkal/gram. Sehingga mengkonsumsi lemak dengan seimbang akan menghemat penggunaan protein sebagai bahan bakar energi. Karbohidrat adalah salah satu zat gizi makro yang berfungsi sebagai penghasil energi utama dalam tubuh. Selain dapat berfungsi sebagai sumber energi karbohidrat juga dapat berfungsi untuk mengatur metabolisme lemak dan sebagai penghemat protein [4].

Pemenuhan kebutuhan gizi bagi manusia sangat penting sehingga dapat berpengaruh terhadap status gizi yang akan digunakan secara efisien untuk kemampuan kerja dan pergerakan aktifitas. Jika mengkonsumsi kelebihan atau kekurangan zat gizi maka akan menyebabkan masalah gizi, seperti peningkatan dan penurunan berat badan [2].

Masa remaja adalah fase individu mengalami perkembangan sehingga dapat mencapai kematangan secara mental, emosional, sosial serta fisik. Salah satu permasalahan yang dihadapi oleh remaja ialah permasalahan yang berkaitan dengan gizi. Gizi merupakan zat-zat yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi oleh manusia sehari-hari dan memberikan manfaat bagi tubuh salah satu permasalahan gizi pada remaja akhir adalah obesitas. Obesitas merupakan kondisi terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan Berdasarkan data riset kesehatan dasar (Riskesdas) yaitu memaparkan bahwa remaja perempuan yang obesitas mencapai 11,9% dan laki-laki mencapai 8,8%⁵.

Prevalensi perempuan mengalami overweight dan obesitas lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Penyebab terjadinya *overweight* dan *obesitas* adalah peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan berkurangnya minat untuk melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh penyuluhan gizi tentang kandungan zat gizi makro pada makanan jajanan khas Palembang terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa prodi bidang tingkat II IKesT Muhammadiyah Palembang.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan peneliti menggunakan *Pre Eksperimental* dengan rancangan *one group pre test dan post test design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui

adakah peningkatan pengetahuan mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang tentang asupan zat gizi makro pada makanan jajanan khas Palembang setelah dilakukan pendidikan kesehatan.

Gambar Rancangan Penelitian

01 ————— X ————— 02

Keterangan :

- 01 : Tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan (*pre test*)
- 02 : Tes yang dilakukan sesudah diberikan perlakuan (*post test*)
- X : Perlakuan berupa penyuluhan gizi tentang kandungan zat gizi makro makanan jajanan khas Palembang

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi D3 Bidan Tingkat II IKesT Muhammadiyah Palembang yang tinggal di asrama berjumlah 69 orang.

1. Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang yang berusia 18-21 tahun.
2. Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang yang bersedia.

Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa Prodi D3 Bidan Tingkat II IKesT Muhammadiyah Palembang yang memenuhi Kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

- b. Kriteria Eksklusi
 1. Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang yang tidak bersedia.
 2. Mahasiswa IKesT Muhammadiyah Palembang yang tidak hadir saat penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian berdasarkan umur dan uang saku mahasiswa Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.

Tabel 1
Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rerata Umur Responden		
< 19 tahun	3	4,3%
≥ 19 tahun	66	95,7%
Total	69	100
Rerata Uang Saku perhari		
Rendah (< Rp. 31.000)	12	17,4%
Tinggi (≥ Rp. 31.000)	57	82,6%
Total	69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 1 karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur pada Mahasiswa Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang sebagian besar rata-

rata \geq berusia 19 tahun sebanyak 95,7%. Sebagian besar rata-rata uang saku mahasiswi perhari \geq Rp.31.000 sebanyak 82,6%. Dengan uang saku terendah Rp. 25.000 dan uang saku tertinggi Rp. 45.000 perhari.

Tabel 2
 Penggunaan Media Sosial Kesehatan

	Penggunaan media sosial kesehatan	Jumlah (n)	Persentase (%)
a	Rerata Lama Mengikuti akun media sosial kesehatan		
	< 24 bulan	20	29
	\geq 24 bulan	49	71
	Total	69	100
b	Rerata Frekuensi penggunaan media sosial kesehatan perhari		
	< 2 kali	20	29,0
	\geq 2 kali	49	71,0
	Total	69	100
c	RerataDurasi penggunaan media sosial kesehatan perhari		
	< 2 jam	23	33,3
	\geq 2 jam	46	66,7
	Total	69	100

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2 Penggunaan media sosial kesehatan pada Mahasiswi Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang menunjukkan bahwa lama mengikuti akun media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata \geq 24 bulan sebanyak 71%. Yang paling lama mengikuti akun media sosial kesehatan sebesar 36 bulan dan yang paling baru mengikuti akun media sosial kesehatan sebesar 12 bulan. Frekuensi penggunaan media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata \geq 2 kali perhari sebanyak 71%. Yang paling lama menggunakan sosial

media kesehatan dalam sehari sebanyak 3 kali dan yang paling sebentar menggunakan akun media sosial kesehatan sebanyak 1 kali. Durasi penggunaan media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata \geq 2 jam perhari sebanyak 66,7%. Yang paling lama membuka sosial media kesehatan sebanyak 4 jam perhari dan yang paling sebentar membuka sosial media kesehatan sebanyak 1 kali. Jenis media sosial kesehatan yang diikuti Instagram, bidan novel, IBI (Ikatan bidan indonesia), bidan sehati, bidanku dan hallo doc.

Tabel 3

Hasil uji paried sampel t Test Pengetahuan Tentang Makanan Jajanan Khas Palembang Pada Mahasiswi Bidan IKesT Muhammadiyah Palembang

<i>Uji Paired Samples Test</i>		
	t- hitung	P value
<i>Pretest & posttest</i>	-13,237	0,000
		Level of signifikan
		0,05

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai sig sebesar $0,00 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna pengetahuan mahasiswi bidan IKesT Muhammadiyah Palembang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Tabel 4

Hasil Uji Paried t Test Sikap Tentang Makanan Jajanan Khas Palembang Pada Mahasiswi Bidan IKesT Muhammadiyah Palembang

<i>Uji Paired Samples Test</i>		
t- hitung	P value	Level of signifikan

<i>Pretest & posttest</i>	-11,623	0,000	0,05
-------------------------------	---------	-------	------

Sumber: Data Primer Diolah, 2023

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata tingkat sikap mahasiswi bidan IKesT Muhammadiyah Palembang sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan.

Frekuensi jajan diperoleh dengan menggunakan Food Frequency questionnaire (FFQ). Dimana Food Frequency Questionnaire tersebut berisi daftar jajanan yang sering dikonsumsi responden. Hasil distribusi frekuensi jajan dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 5

Food Frequency Quesioner

Bahan makanan jajanan khas Palembang	Frekuensi makanan jajanan khas Palembang													
	>1x/hr		1x/hr		3-6x/ minggu		1-2x/ minggu		Jarang		Tidak pernah			
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	N	%
Model	-	-	18	26	49	71	2	3	-	-	-	-	69	100
Pempek	-	-	24	35	42	61	3	4	-	-	-	-	69	100
Kerupuk	-	-	-	-	23	33,3	36	52,2	10	14,5	-	-	69	100
Kemplang	-	-	1	1,4	3	4,4	28	40,6	36	52,2	1	1,4	69	100
Laksan	-	-	-	-	-	-	22	31,9	30	43,5	17	24,6	69	100
Berugo	-	-	-	-	-	-	13	18,9	21	30,4	35	50,7	69	100
Gandus	-	-	-	-	-	-	24	34,8	33	47,8	12	17,4	69	100

Berdasarkan tabel 5 frekuensi konsumsi harian makanan jajanan khas Palembang pada responden dapat dilihat dari tabel yang sudah di dapat melalui formulir yang telah diisi sebagian besar Frekuensi konsumsi 1x/hr, jenis makanan jajanan yang dikonsumsi adalah pempek sebanyak 35%. Frekuensi konsumsi 3-6x/minggu, jenis makanan jajanan khas Palembang yang dikonsumsi adalah pempek sebanyak 61% dan model sebanyak 71%. Frekuensi konsumsi 1-2x/minggu, jenis makanan jajanan yang dikonsumsi adalah kerupuk sebanyak 52,2%. Frekuensi makanan jajanan khas Palembang yang jarang dikonsumsi adalah kemplang sebanyak 52,2%, laksan sebanyak 43,5% dan gandum sebanyak 47,8%. Frekuensi makanan jajanan khas Palembang yang tidak pernah dikonsumsi adalah berugo sebanyak 50,7%.

Tabel 6
Persentase Asal Daerah Responden

No	Asal Daerah	Persentase (%)
1	Wilayah Sumsel	98,6
2	Diluar Wilayah Sumsel	1,4%

Sumber: Data Primer Diolah, 2023.

Berdasarkan tabel 6 asal daerah Mahasiswa Kebidanan Tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang sebagian besar berasal dari dalam wilayah Sumatera selatan sebesar 98,6%.

Pembahasan

1) Umur

Hasil dari penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang dari 69 responden dengan karakteristik responden sebagian besar rata-rata usia ≥ 19 tahun sebanyak 95,7%. Umur merupakan salah satu faktor yang dapat menggambarkan kematangan seseorang baik fisik, psikis maupun sosial sehingga dapat membantu seseorang untuk mampu lebih baik dalam membentuk perilaku dan umur juga dapat mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang. Semakin dewasa usia maka tingkat kemampuan dan kematangan dalam berpikir dan menerima informasi lebih baik dibandingkan dengan umur

yang masih muda atau belum dewasa²³.

Umur responden dalam rentang 18-21 tahun memiliki tingkat pengetahuan paling baik karena pada rentang ini sudah memasuki usia dewasa sehingga tingkat kemampuan dan kematangan dalam berpikir dapat semakin baik jika dibandingkan dengan usia yang lebih mudah, penyuluhan yang sudah diberikan dengan hasil *Pre Test* dan *Post Test* dapat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap tentang makanan jajanan khas Palembang karena pada rentang usia ini dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir yang dapat semakin berkembang. Hal ini dapat dilihat dari responden yang sangat aktif bertanya pada saat dilakukannya penyuluhan tentang makanan jajanan khas Palembang dan perbandingan porsi antara makanan jajanan khas Palembang dan Makanan pokok [10].

2) Uang saku

Jumlah uang saku rata-rata perhari per responden didapatkan dengan proses wawancara, dengan kategori tinggi apabila jumlah uang saku \geq rata-rata sebesar Rp. 31.000 dan rendah apabila $<$ rata-rata sebesar Rp. 31.000. Uang saku dengan kategori tinggi berisiko 2 kali menderita obesitas. Penelitian Telisa dkk (2020) menyatakan bahwa Mahasiswa dengan jumlah uang saku tinggi cenderung dapat memilih jenis makanan jajanan yang dibeli dan yang diinginkannya, sedangkan mahasiswa dengan uang saku rendah tidak dapat leluasa memilih jenis makanan jajanan sehingga uang saku dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan jajanan khas Palembang pada mahasiswa kebidanan tingkat II IKesT Muhammadiyah Palembang [9].

3) Penggunaan Media Sosial Kesehatan

Penggunaan media sosial kesehatan rata-rata lama mengikuti akun media sosial kesehatan dengan kategori lama sebagian besar ≥ 24 bulan sebanyak 71% dan baru < 24 bulan sebanyak 29%. Rata-rata frekuensi penggunaan media sosial kesehatan perhari dengan kategori sering ≥ 2 kali perhari sebanyak 71% dan kategori jarang < 2 kali perhari sebanyak 29%. Rata-rata durasi penggunaan media sosial kesehatan perhari sebagian besar ≥ 2 jam sebanyak 66,7%.

4) Asal Daerah

5)

Berdasarkan data yang di dapat dari responden sebagian besar responden berasal dari dalam wilayah Sumatera Selatan sebesar 98,6%. Dan responden yang berasal dari luar wilayah Sumatera Selatan sebesar 1,4%. Asal daerah sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan responden, kebiasaan makan merupakan tingkah laku seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi. Tempat tinggal merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi makanan jajanan khas Palembang pada Mahasiswa kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang karena pada masing-masing daerah terdapat pemilihan konsumsi makanan yang berbeda²⁴.

6) Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Khas Palembang

Berdasarkan hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa sebagian besar frekuensi konsumsi 1x/hr, jenis makanan jajanan khas Palembang yang dikonsumsi adalah pempek sebanyak 35%. Frekuensi konsumsi 3-6x/minggu, jenis makanan jajanan khas Palembang yang dikonsumsi adalah pempek sebanyak 61% dan model sebanyak 71%. Frekuensi konsumsi 1-2x/minggu, jenis makanan jajanan khas Palembang yang dikonsumsi adalah kerupuk sebanyak 52,2%. Frekuensi makanan jajanan khas Palembang yang jarang dikonsumsi adalah kemplang sebanyak 52,2%, laksan sebanyak 43,5% dan gandum sebanyak 47,8%. Frekuensi makanan jajanan khas Palembang yang tidak pernah dikonsumsi adalah berugo sebanyak 50,7%. Penelitian Kanah (2020) menyatakan bahwa Pola konsumsi makanan jajanan khas Daerah yang dikonsumsi secara kuantitas dapat menentukan ukuran tinggi rendahnya frekuensi makanan jajanan khas Daerah yang di konsumsi oleh responden²⁶.

7) Pengetahuan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adillah (2021) bahwa menggunakan media leaflet dapat mempermudah responden untuk meningkatkan pengetahuan. Berdasarkan uji statistik pada penyuluhan power point, leaflet dan makanan asli didapatkan nilai $p=0,000$ pada tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dengan penyuluhan power point, leaflet dan makanan asli terhadap pengetahuan tentang makanan jajanan khas Palembang pada

mahasiswi Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan tentang makanan jajanan khas Palembang pada mahasiswi kebidanna tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media power point, leaflet dan makanan asli. Walaupun pada saat post test masih ada beberapa responden yang hasil pengetahuan dan sikapnya kurang, hal ini dapat disebabkan oleh pemateri kurang jelas dalam penyampaian materi.

8) Sikap

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiana (2020) Berdasarkan uji statistik pada penyuluhan power point, leaflet dan makanan asli didapatkan nilai $p=0,000$ pada tingkat kepercayaan 95% sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna dengan penyuluhan power point, leaflet dan makanan asli terhadap sikap tentang makanan jajanan khas Palembang pada mahasiswi Kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang.

Berdasarkan hasil penelitian diatas terdapat peningkatan terhadap sikap, hal ini terjadi karena responden siap dan cenderung untuk merespon dengan baik informasi yang sedang diberikan sehingga responden dapat memunculkan kecenderungan perilaku terhadap keadaan tersebut agar dapat memberikan tanggapan dengan baik dari informasi yang telah diberikan, media yang digunakan saat penyuluhan sangat berperan penting saat memberikan informasi agar responden dapat dengan mudah memahami apa yang telah disampaikan dan dapat menerapkannya untuk kesehatan sehingga masalah gizi dapat berkurang dengan adanya ilmu yang telah didapatkan¹⁶.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar rata-rata ≥ 19 tahun sebanyak (65,2%). Uang saku sebagian besar rata-rata \geq Rp. 3

1.000 sebanyak (82,6%), lama mengikuti akun media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata ≥ 24 bulan sebanyak (71%), frekuensi penggunaan media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata ≥ 2 kali (71%), durasi penggunaan media sosial kesehatan sebagian besar rata-rata ≥ 2 jam (66,7%) jenis media sosial kesehatan yang diikuti oleh mahasiswi kebidanan tingkat II di Asrama IKesT Muhammadiyah Palembang adalah intagram, bidan novel, IBI (Ikatan Bidan Indonesia), bidan sehati, bidanku dan hallo doc.

Terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan metode demonstrasi, leaflet dan power point terhadap pengetahuan mahasiswi bidan IKesT Muhammadiyah Palembang setelah diberikan penyuluhan.

Terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan metode makanan asli, leaflet dan power point terhadap sikap mahasiswi bidan IKesT Muhammadiyah Palembang setelah diberikan penyuluhan.

Diharapkan perlu adanya penelitian-penelitian selanjutnya tentang studi yang berkaitan dengan kandungan zat gizi makro pada makanan jajanan khas Palembang untuk mengetahui seberapa penting pengetahuan kandungan zat gizi makanan jajanan khas Palembang dan makanan pokok agar dapat menghindari masalah gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Wargadalem FR. *Pempek Sebagai Identitas Palembang.*; 2021.
- [2] Pangemanan AJ, Amisi MD, Malonda NSH, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19 pendahuluan Gizi merupakan salah satu faktor utama penentu kualitas hidup serta sumber daya manusia . Zat gizi yang baik dapat ditentukan oleh jenis makanan yang bergizi yan. 2021;10(2):123-132.
- [3] Nurul T, Tahar L. Kebutuhan Energi Gizi Dalam Tubuh Published online 2018.
- [4] Viani I, Purnomo E, Gustian U, Info A. Intake Gizi Makro Atlet Angkat Berat Kalimantan Barat. 2022;11:2715-2723.
- [5] Pramitya AAIM, Valentina TD. Hubungan Regulasi Diri Dengan Status Gizi pada Remaja Akhir di Kota Denpasar. *J Psikol Udayana*. 2013;1(1):43-53.
- [5] Putra AWS, Podo Y. Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam rentang usia dewasa. *Urecol 6th*. Published online 2019:305-314.
- [6] Sikap U dewasa muda dapat mempengaruhi pengetahuan dan. Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Jajanan. 2023;2(3):969-978.
- [7] Jauziyah ASS, Nuryanti, Tsnai AF, Purwanti R. Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Behubungan dengan Universitas Diponegoro. *J Nutr Coll*. 2021;10(April):72-81.
- [8] Telisa I, Hartati Y, Haripamilu AD. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Heal J*. 2020;7(03):124-131.
- [9] Kanah P. Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Med Technol Public Heal J*. 2020;4(2):203-211.
- [10] Fitriani R. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2020;4(1):29-38