

Efektivitas Konseling Gizi Menggunakan Media Lembar Balik Terhadap Kemampuan Remaja Putri Mengestimasi Porsi Makanan di SMAN 6 Kendari

The Effectiveness of Nutrition Counseling Using Flip Sheet Media on the Ability of Adolescent Women to Estimate Food Portions at SMAN 6 Kendari

Euis Nurlaela^{1*}

¹ Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

*(Korespondensi e-mail: nurlaela.euis@ymail.com)

Kata kunci: Konseling gizi, Lembar balik, Estimasi porsi makanan, Remaja putri.

Keywords: *Nutrition counselling, Flipchart, Estimation of food portions, Adolescent girls.*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN: 2085-0840

ISSN-e: 2622-5905 Periodicity: Bianual vol. 15 no. 1 2023
jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received: 10 December 2022

Accepted: 5 April 2023

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari

DOI: 10.36990/hijp.v15i1.770

URL: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/770>

Ringkasan: Hasil Riskesdas Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2018 untuk Kota Kendari remaja usia 13-15 sebesar 21,94% dengan status gizi pendek dan sangat pendek, bila masalah ini berlanjut hingga dewasa, akan timbul masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga rantai intergenerasi masalah gizi tidak akan terhenti. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia. Asupan gizi yang optimal baik kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Konsumsi gizi seimbang ditentukan pula oleh besar

porsi makan, kesalahan estimasi besar porsi akan mempengaruhi kualitas estimasi dan berdampak pada tidak akuratnya jumlah konsumsi zat gizi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu perbaikan gizi remaja melalui intervensi gizi spesifik salah satunya melalui konseling gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling gizi menggunakan media lembar balik terhadap kemampuan Remaja putri mengestimasi porsi makanan di SMAN 6 kendari. Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan kuasi eksperimen dengan model pre test post test control group desain yaitu Pemberian Konseling gizi dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol menggunakan alat peraga berupa leaflet dan kelompok kasus menggunakan alat peraga flipchart/lembar balik. Berdasarkan hasil uji independent T test menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan efektivitas antara media leaflet dengan media flipchart/lembar balik dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengestimasi porsi makanan.

Abstrack : *The results of the 2018 Riskesdas of Southeast Sulawesi Province for Kendari City for adolescents aged 13-15 amounted to 21.94% with short and very short nutri-tional status, if this problem continues into adulthood, health problems will arise in the fetus they contain so that the intergenerational chain of nutritional problems will not occur. stopped. This will have an impact on increasing the prevalence of stunting in Indonesia. Optimal nutritional intake, both quantity and quality, is very important for optimal growth and development. For this reason, adolescent diets need to be improved towards balanced nutritional consumption. Consumption of balanced nutrition is also determined by the size of the meal portion, an error in estimating the size of the portion will affect the quality of the estimate and have an impact on the inaccuracy of the amount of nutrient consumption. One ef-fort that can be done is to improve adolescent nutrition through specific nutritional interventions, one of which is through nutritional*

counseling. This study aims to determine the effectiveness of nutritional counseling using flipcharts on the ability of young women to estimate food portions at SMAN 6 Kendari. The type of this research was an analytic survey with a quasi-experimental design with a pre-test post-test control group design model, namely Nutrition Counseling was divided into 2 groups, namely the

control group using teaching aids in the form of leaflets and the case group using flipchart teaching aids. Based on the results of the independent T test, it showed that the p value = 0.000 where the p value <0.05 so that it can be concluded that there is a difference in effectiveness between leaflet media and flipchart media in improving the ability of young women to estimate food portions.

PENDAHULUAN

Pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas dan berdaya saing tidak hanya difokuskan pada perbaikan gizi di periode 1000 HPK, namun juga pada usia remaja. (Kemenkes 2022). Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 - 19 tahun. 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 masa otot, jaringan lemak tubuh, dan perubahan hormon. (Suparyasa and Hardiansyah 2017)

Berdasarkan data (Kemenkes RI 2018), diketahui 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Kemudian data menunjukkan bahwa 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan hasil Riskesdas Propinsi Sulawesi Tenggara tahun 2018 untuk Kota Kendari remaja usia 13-15 sebesar 21, 94% dengan status gizi pendek dan sangat pendek. Prevalensi obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Bila masalah ini berlanjut hingga dewasa, akan timbul masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga rantai intergenerasi masalah gizi tidak akan terhenti. (Riskesdas 2018)

Berdasarkan baseline survey UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luang mereka untuk kegiatan tidak aktif, sepertiga remaja makan cemilan buatan pabrik atau makanan olahan, sedangkan sepertiga lainnya rutin mengonsumsi kue basah, roti basah, gorengan, dan kerupuk. Perubahan gaya hidup juga terjadi dengan semakin terhubungnya remaja pada akses internet, sehingga remaja lebih banyak membuat pilihan mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. (Kemenkes 2022)

Remaja putri sebagai calon ibu di masa depan seharusnya memiliki status gizi yang baik. Jika gizi remaja putri tidak diperbaiki, maka di masa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energi kronik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi stunting di Indonesia. (Goleman et al. 2019)

Asupan gizi yang optimal, baik dalam hal kuantitas maupun kualitas, sangat penting untuk pertumbuhan serta perkembangan yang optimal. Untuk itu, pola makan masyarakat termasuk remaja perlu ditingkatkan ke arah konsumsi gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. (Wulandari 2019). Konsumsi gizi seimbang ditentukan pula oleh besar porsi makan, kesalahan estimasi besar porsi akan mempengaruhi kualitas estimasi dan berdampak pada tidak akuratnya jumlah konsumsi zat gizi. Hasil penelitian (Selvi 2020) diketahui bahwa ada hubungan signifikan antara berat badan dengan estimasi porsi makan, sehingga perlu mengeksplorasi praktik ukuran besar porsi yang sesuai.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperbaiki kondisi tersebut yaitu perbaikan gizi remaja melalui intervensi gizi spesifik salah satunya melalui pendidikan gizi, tujuannya untuk

meningkatkan pengetahuan gizi dan praktik makan sehingga terciptanya status gizi optimal. Pengetahuan gizi yang baik dapat mempengaruhi sikap dan perilaku gizi menjadi lebih baik dalam hal pemilihan jenis makanan yang bergizi, beragam dan berimbang (Agustin et al. 2018)

Konseling gizi merupakan salah satu bagian dari pendidikan gizi, menurut (Supriasa 2012) konseling merupakan suatu proses komunikasi dua arah/interpersonal antara konselor dan klien untuk membantu klien dalam mengenali, menyadari dan akhirnya mampu mengambil keputusan yang tepat dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapinya. Konseling gizi sendiri dapat dilakukan dengan berbagai macam metode menyesuaikan sasaran yang akan diberikan konseling.

Media yang sering digunakan sebagai alat peraga dalam konseling gizi berupa Lembar balik atau flipchart. Lembar balik adalah media yang berbentuk lembaran-lembaran menyerupai album atau kalender yang berisi gambar yang dibaliknya berisi mengenai informasi kesehatan mengenai gambar tersebut. Media ini cukup mudah digunakan dan dapat dimengerti dengan baik oleh para sasaran sehingga mampu meningkatkan pengetahuannya. Hasil penelitian (Mutia Rafli 2017) diketahui bahwa konseling dengan media lembar balik dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik tentang gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Efektivitas konseling gizi menggunakan media lembar balik terhadap kemampuan Remaja putri mengestimasi porsi makanan di SMAN 6 Kendari.

METODE

Jenis penelitian ini adalah survey analitik dengan rancangan kuasi eksperimen dengan model pre test post test control group desain yaitu kelompok subjek diobservasi sebelum intervensi dengan pre test dan setelah intervensi dengan post test. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMAN 6 Kendari Kec. Puuwatu Kota Kendari, pada bulan Maret s/d Nopember 2022 dengan nomor rekomendasi persetujuan etik No. LB.02.01/Etik-011/2022.

Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi di SMAN 6 Kendari sebanyak 534 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi kelas X, XI dan XII, besar sampel dihitung berdasarkan rumus lemeshow diperoleh jumlah sampel sebanyak 70 sampel dengan pembagian kelompok kontrol 35 sampel dan kelompok kasus 35 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik Stratifikat Random Sampling.

Metode Pengumpulan Data

Data tentang kemampuan mengestimasi porsi makan diperoleh melalui observasi langsung menggunakan daftar tilik terdiri dari 8 pertanyaan dengan rentang skor 0 – 100.

Analisis data

Nilai dari masing-masing kelompok kontrol dan kasus selanjutnya dianalisis menggunakan Uji Paired Sampel T Test dengan taraf signifikan 0,05 artinya hasil uji statistik dianggap bermakna apabila nilai $p < 0,05$. Untuk mengetahui perbedaan kemampuan mengestimasi porsi makan sebelum dan sesudah diberikan konseling (Duli 2019). Sedangkan untuk mengetahui efektivitas konseling antara media leaflet dengan flipchart, menggunakan nilai N-Gain score. Interpretasi

N-Gain Score yaitu Tidak efektif < 40%, Kurang efektif antara 40 – 55%, Cukup efektif antara 56 – 75% dan Efektif > 76%

HASIL

Tabel 1. Distribusi Sampel Menurut Kategori Usia

Kategori	Perlakuan Media <i>Leaflet</i>		Perlakuan media <i>Flipchart</i>	
	n	%	n	%
Remaja Awal	2	5,7	0	0,00
Remaja Tengah	31	88,6	35	100
Remaja Akhir	2	5,7	0	0,00
Total	35	100,0	35	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa usia sampel pada perlakuan media leaflet maupun media flipchart sebagian besar pada kategori usia remaja tengah masing-masing 88,6% pada perlakuan media leaflet dan 100% pada perlakuan media flipchart.

Perkerjaan orang tua sampel (ayah) pada tabel 2 menunjukkan pada perlakuan media leaflet sebagian besar bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil yaitu 31,4% dan wiraswasta yaitu 48,6%. Begitu juga pada perlakuan media flipchart besar bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil yaitu 34,3% dan wiraswasta yaitu 54,3%.

Tabel 2. Distribusi Sampel Menurut Pekerjaan Orang Tua

Pekerjaan Orang Tua (ayah)	Perlakuan media <i>Leaflet</i>		Perlakuan media <i>Flipchart</i>	
	n	%	n	%
Pengawai Negeri	11	31,4	12	34,3
Wiraswasta	17	48,6	19	54,3
Petani	6	17,1	2	5,7
Nelayan	0	0,00	1	2,9
Kuli Bangunan	1	2,9	1	2,9
Total	35	100,0	35	100,0

Dari hasil wawancara diketahui sebagian besar sampel belum memperoleh edukasi yang berkaitan dengan gizi baik pada perlakuan media leaflet (88,6%) maupun pada perlakuan media flipchart (97,1%).

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perbedaan Kemampuan Mengestimasi Porsi Makanan Sebelum dan Setelah Konseling

Perlakuan	Perbandingan nilai	Mean	Selisih	n	Std. Deviation	Sig. (2- tailed)
Konseling media <i>Leaflet</i>	Pretest_keterampilan	22,86	16,70	35	12,017	,000
	Posttest_keterampilan	39,56		35	17,713	
Konseling media <i>Flipchart</i>	Pretest_keterampilan	20,21	47,03	35	11,050	,000
	Posttest_keterampilan	67,25		35	7,769	

Berdasarkan tabel 3 diketahui rata-rata nilai kemampuan remaja putri dalam mengestimasi porsi makanan dengan media leaflet yaitu 16,70, lebih rendah bila dibandingkan dengan rata-rata

nilai kemampuan remaja putri dalam mengestimasi porsi makanan dengan media flipchart yaitu 67,25. Untuk mengetahui perbedaan nilai keterampilan atau kemampuan estimasi porsi makanan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan konseling, dilakukan uji statistik yaitu Paired Sampel T Test pada perlakuan intervensi media Flipchart dan media Leaflet.

Pada perlakuan konseling media Leaflet hasil uji beda nilai pre-test dan post test menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara pre-test dan post-test pada perlakuan yang diberikan konseling media leaflet. Begitu juga pada perlakuan konseling media Flipchart hasil uji beda nilai pre-test dan post test menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan nilai antara pre-test dan post-test baik pada perlakuan konseling media leaflet maupun media Flipchart.

Berdasarkan hasil data skor sampel terdapat persen N-Gain yang berbeda pada perlakuan media leaflet dan media lembar balik. Persen N-Gain score diperoleh dari N-Gain score dikali 100 dan dikategorikan menjadi tidak efektif, kurang efektif, cukup efektif dan efektif.

Tabel 4. Hasil N-Gain Score Perbedaan Mengestimasi Porsi makanan Sebelum dan Setelah Konseling

	Perlakuan	n	Mean	Std. Deviation	Sig. (2-tailed)
N_Gain_Persen	Media <i>Leaflet</i>	35	19,40	28,048	,000
	Media Lembar Balik	35	58,24	11,27	

Tabel 4 menunjukkan pada perlakuan Media Leaflet nilai mean N Gain score = 19,40 dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling menggunakan media leaflet tidak efektif untuk memperbaiki nilai kemampuan sampel dalam mengestimasi porsi makanan, sedangkan pada perlakuan media Flipchart/lembar balik nilai mean N Gain score = 58,23 dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling menggunakan media Flipchart/lembar balik cukup efektif untuk memperbaiki nilai kemampuan sampel dalam mengestimasi porsi makanan. Bahwa dapat disimpulkan ada perbedaan efektifitas antara media leaflet dengan lembar balik dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengestimasi porsi makanan.

Berdasarkan hasil uji independent T test menunjukkan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan efektifitas antara media leaflet dengan lembar balik dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengestimasi porsi makanan.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Sampel

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa usia sampel pada perlakuan media leaflet maupun media flipchart sebagian besar pada kategori usia remaja tengah yaitu usia antara 15 – 18 tahun, masing-masing 88,6% pada perlakuan media leaflet dan 100% pada perlakuan media flipchart. Menurut (Monks et al. 2019) remaja merupakan masa transisi dari anak-anak hingga dewasa, Fase remaja tersebut mencerminkan cara berfikir remaja masih dalam koridor berpikir konkret, kondisi ini disebabkan pada masa ini terjadi suatu proses pendewasaan pada diri remaja. Masa tersebut berlangsung dari usia 12 sampai 21 tahun, dengan pembagian sebagai berikut: a). Masa remaja awal (Early adolescent) umur 12-15 tahun. b). Masa remaja pertengahan (middle adolescent) umur 15-18 tahun c. Remaja terakhir umur (late adolescent) 18-21 tahun. Usia sampel akan mempengaruhi fisik dan psikologi dalam diri responden sehingga berdampak pada

keputusan. Usia remaja tengah diharapkan sudah bisa belajar menghadapi masalahnya, bisa mengambil sikap dengan tegas hingga pada dewasa kelak tidak menjadi manusia yang selalu bergantung pada orang lain dan mulai paham bahwa apa yang dilakukan sekarang akan berdampak untuk masa depan. (Sari et al. 2022)

2. Kemampuan Estimasi Porsi Makanan melalui Konseling Gizi

Menurut (Supriasa 2012), konseling merupakan suatu proses komunikasi dua arah/interpersonal antara konselor dan klien untuk membantu klien dalam mengenali, menyadari dan akhirnya mampu mengambil keputusan yang tepat dalam mengatasi masalah gizi yang dihadapinya. Media konseling yang digunakan penelitian ini yaitu media lembak balik /Flipchart. Jenis media yang dirancang pada penelitian ini termasuk jenis media pembelajaran yang digunakan untuk pembelajaran secara individual atau perorangan. Media merupakan alat bantu mengajar untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif dan efesien. Guna dapat menciptakan media yang efektif dalam proses pembelajaran. (Nurfadhillah 2021)

Berdasarkan tabel 7 diketahui rata-rata nilai kemampuan remaja putri dalam mengestimasi porsi makanan dengan media leaflet yaitu 16,70, lebih rendah bila dibandingkan dengan rata-rata nilai kemampuan remaja putri dalam mengestimasi porsi makanan dengan media flipchart yaitu 67,25. Untuk mengetahui perbedaan nilai keterampilan atau kemampuan estimasi porsi makanan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) diberikan konseling, dilakukan uji statistik yaitu Paired Sampel T Test pada perlakuan intervensi media media flipchart dan media Leaflet.

Pada perlakuan konseling media Leaflet hasil uji beda nilai pre-test dan post test menunjukan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$. Begitu juga pada perlakuan konseling media flipchart hasil uji beda nilai pre-test dan post test menunjukan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$. Dari hasil uji statistik tersebut dapat dijelaskan bahwa baik media leaflet maupun media lembak balik/flepchart sama-sama memberikan peningkatan terhadap kemampuan remaja putri dalam mengestimasi porsi makanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Marbun et al. 2021) ada perubahan kepatuhan diet yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan konseling dengan buku harian diet hemodialisis. Hasil penelitian lainnya yang mendukung oleh (Zahara et al. 2021) menunjukan ada pengaruh Konseling Gizi tentang Konsumsi Daun Katuk dan Kacang Hijau dengan Media Booklet terhadap Perilaku Ibu Menyusui di Kecamatan Percut Sei Tuan. Hasil penelitian oleh (Wati et al. 2019) bahwa sebelum dilakukan intervensi nilai terendah sebesar 37,5 dan nilai tertinggi sebesar 60. Hasil analisis Paired T-test menunjukkan konseling menyusui memberikan pengaruh yang signifikan ($p=0,000$) terhadap keterampilan ibu hamil trimester III.

3. Efektivitas Konseling Gizi menggunakan Media Leaflet dan Lembar Balik/Flipchart terhadap kemampuan siswi dalam mengestimasi porsi makanan.

Tabel 8 menunjukan pada perlakuan Media Leaflet nilai mean N Gain score = 19,40 dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling menggunakan media leaflet tidak efektif untuk memperbaiki nilai kemampuan sampel dalam mengestimasi porsi makanan, sedangkan pada perlakuan media Flipchart/lembar balik nilai mean N Gain score = 58,23 dapat disimpulkan bahwa perlakuan konseling menggunakan media Flipchart/lembar balik cukup efektif untuk memperbaiki nilai kemampuan sampel dalam mengestimasi porsi makanan. Bahwa dapat disimpulkan ada perbedaan efektifitas antara media leaflet dengan lembar balik dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengestimasi porsi makanan.

Berdasarkan hasil uji independent T test menunjukan bahwa nilai $p = 0,000$ dimana nilai $p < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan efektifitas antara media leaflet dengan lembar balik dalam meningkatkan kemampuan remaja putri mengestimasi porsi makanan. Hal tersebut

serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Masri et al. 2018) Penelitian menunjukan bahwa ada perbedaan rata-rata skor tindakan (prilaku) makan sebelum dan sesudah konseling gizi.

Konseling gizi menggunakan media video (lihat-dengar) lebih merangsang dalam penyampaian pesan-pesan/informasi yang disampaikan karena responden dapat melihat dan responden juga dapat mendengarkan isi pesan. Pada penelitian ini media yang digunakan adalah media lembar balik. Media lembar balik merupakan media yang baik digunakan dalam melakukan promosi kesehatan. Kelebihan media lembar balik adalah mampu menyajikan pesan pembelajaran secara ringkas dan praktis yang bertujuan untuk memfokuskan perhatian audiens dan membimbing alur materi yang disajikan dapat digunakan di dalam ruangan atau luar ruangan karena tidak membutuhkan arus listrik, bahan pembuat relatif murah karena bahan dasarnya adalah kertas, mudah dibawa kemana-mana.

Menurut Edgar Dale (1964) dalam (Devhy et al. 2021) yang digambarkan dalam kerucut Edgar Dale, membaca akan mengingat 10% dari materi yang dibaca, mendengar akan mengingat 20% dari yang didengar, melihat akan mengingat 30% dari apa yang dilihat, mendengar dan melihat akan mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat.

Menjelaskan makna yang terungkap dari hasil (tidak lagi menceritakan angka-angka tapi lebih kepada makna dari angka-angka tersebut). Jelaskan bagaimana makna ilmiahnya dibandingkan dengan pendapat atau teori yang berlaku di kalangan sesama ilmuwan (komparasi atau perbandingan). Jika ditemukan perbedaan harus dijelaskan apa sebabnya dengan didukung oleh teori-teori atau didukung oleh referensi, selain itu juga dapat dilakukan dugaan-dugaan (sintesis) yang berdasarkan teori atau temuan-temuan lain yang terkait (tidak persis), ini juga harus didukung oleh referensi yang memadai.

KESIMPULAN DAN SARAN

Konseling dengan media lembar balik/flipchart lebih efektif bila dibandingkan dengan media leaflet dalam meningkatkan kemampuan siswi mengestimasi porsi makan. Harapan selanjutnya bahwa kemampuan yang telah dimiliki oleh siswi dapat diterapkan sepenuhnya dalam kehidupan sehari-hari.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Penelitian ini dapat berjalan dengan baik karena bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih seluruh pihak yang membantu pelaksanaannya.

Pendanaan

DIPA Poltekkes Kemenke Kendari Tahun 2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Farida, Adhila Fayasari, and Gusti Kumala Dewi. 2018. "Pengetahuan, Sikap, Dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara." *Ilmu Gizi Indonesia* 1(2):93. doi: 10.35842/ilgi.v1i2.19.
- Devhy, Ni Luh Putu, Putu Dian Prima Kusuma Dewi, I. Dewa Ayu Rismayanti, et al. 2021. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*. edited by Made Marini.
- Duli, Nikolaus. 2019. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS*. 1st ed. Yogyakarta : CV Budi Utama.
- Goleman, Daniel, Richard Boyatzis, and Annie McKee. 2019. "Situasi Balita Pendek (Stunting) Di Indonesia." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9):1689–99. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Kemenkes. 2022. "Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan." January 24.

- Kemenkes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." Kementrian Kesehatan RI 53(9):1689–99.
- Marbun, Rosmida M., Diah Multi Karina, Candra Maya, et al. 2021. "Pengaruh Konseling Gizi Dengan Buku Harian Diet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Kepatuhan Diet Pasien Gagal Ginjal Dengan Terapi Hemodialisis." *Kocenin Serial Konferensi* 3(1):1–10.
- Masri, Erina, Dezi Ilham, and Delpina Gusti. 2018. "Efektifitas Konseling Gizi Dalam Perbaikan Perilaku Makan Atlet Sepak Bola Di Pusat Pelatihan SMA N 1 Luhak Nan Duo Pasaman Barat Tahun 2017." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis E* 1(1):2622–2256.
- Monks, F. J., A. M. P. Knoers, and Siti Rahayu Hadinoto. 2019. *Psikologi Perkembangan : Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Cetakan ke. edited by Siti. Gajah Mada University Press.
- Mutiara Rafli. 2017. "Pengaruh Konseling Gizi Dengan Media Lembar Balik Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Praktik Gizi Seimbang Pada Wanita Usia Subur Pra-Nikah Di KUA Wilayah Kota Padang." Universitas Andalas.
- Nurfadhillah, Septy. 2021. *Media Pembelajaran*. I. edited by R. Awahtia. Sukabumi: CV Jejak, anggota IKPI.
- Riskesdas. 2018. *Laporan Riskesdas 2018 Provinsi Sulawesi Tenggara*.
- Sari, Marlynda Happy Nurmalita, Mukhoirotin Mukhoirotin, Stephanie Lexy Louis, et al. 2022. *Gizi Dalam Kebidanan*. edited by Abdul Karim. Yayasan Kita Menulis.
- Selvi. 2020. "Age, Nutritional Status, and Body Weight of Children as Determinant Factors Of Children's Portion Size Estimation By Mother." *Journal of Health Studies* 4(2):26–32.
- Supariasa, I. Dewa Nyoman. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suparyasa, and Hardiansyah. 2017. *Ilmu Gizi Teori Dan Aplikasi*. Jakarta: EGC.
- Wati, Alia, Sugeng Iwan Setyobudi, and Astutik Pudjirahaju. 2019. "Pengaruh Konseling Menyusui Dengan Media Lembar Balik (Dr. Utami Roesli) Terhadap Perilaku Dan Tingkat Konsumsi (Energi Dan Zat Gizi) Ibu Hamil Trimester Iii Effect of Breastfeeding Counseling with Flip Sheet Media (Dr. Utami Roesli) on Behavior and Consum." *Oktober* 8(2):189–200.
- Wulandari, Rachmi Akib Ridwan Wiradnyani Kurinawan. 2019. *Aksi Bergizi*. Cetakan pe. edited by R. Setiawati, Rah. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Zahara, Ratna, Lusya Gloria Doloksaribu, and Rohani Retnauli Simanjuntak. 2021. "Pengaruh Konseling Gizi Tentang Konsumsi Daun Katuk Dan Kacang Hijau Dengan Media Booklet Terhadap Perilaku Ibu Menyusui Di Kecamatan Percut Sei Tuan." *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)* 16(1):134–38. doi: 10.36911/pannmed.v16i1.1027.