

**EFEKTIVITAS FRAGMEN “PENYULUHAN GIZI” SEBAGAI MEDIA
DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN PERILAKU
PEMILIHAN MAKANAN SEHAT PADA REMAJA PUTRI
(MTS PONDOK PESANTREN AL-KARIMI 1 GRESIK)**

*Fragment of The Effectiveness of “Nutrition Counseling” as a Medium in
Increasing Knowledge and Behavior in Choosing Healthy Food in Adolescent
Girls (MTs Pondok Pesantren Al-karimi 1 Gresik)*

^{1*}Shofa Maria, ¹Eka Srirahayu Ariestiningsih, ¹Endah Mulyani
¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase in the formation of healthy lifestyle habits, including food choices. This study aims to determine the effectiveness of a “Nutrition Counseling” role-playing fragment as an educational medium in improving knowledge and behavior related to healthy food choices among female adolescents at MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. The method used is quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. A total of 30 respondents were selected using purposive sampling. Data were collected through questionnaires on knowledge, attitudes, and behavior, and analyzed using normality Shapiro-Wilk and Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a significant increase in knowledge and behavior regarding healthy food choices after the role-playing intervention ($p < 0.05$), while attitudes did not show a significant change, as the majority of respondents already had a positive attitude from the beginning. In conclusion, the role-playing-based nutrition counseling fragment was effective in improving knowledge and behavior, but had little impact on pre-existing attitudes.

Keywords: Attitudes, Behavior, Female Adolescents, Knowledge, Role-Playing

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase penting dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat, termasuk pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas fragmen “Penyuluhan Gizi” berbasis *role-playing* sebagai media edukatif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. Metode yang digunakan adalah *quasi-experimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan, sikap, dan perilaku, serta dianalisis menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan (0,014) dan perilaku (0,007) pemilihan makanan sehat setelah intervensi fragmen *role-playing* ($p < 0,05$), sementara sikap tidak menunjukkan perubahan signifikan karena mayoritas responden telah memiliki sikap positif sejak awal ($p > 0,05$). Kesimpulannya, fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku, namun kurang berpengaruh terhadap sikap yang telah terbentuk sebelumnya.

Kata kunci: Pengetahuan, Perilaku, Remaja Putri, *Role-Playing*, Sikap

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap peralihan dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan yang ditandai dengan adanya perubahan biologis, psikologis, dan sosial. Pada fase ini, kebutuhan akan zat gizi meningkat secara signifikan untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan optimal (Lubis, 2024). Namun, banyak remaja putri yang justru mengalami ketidakseimbangan gizi akibat pemilihan makanan yang tidak sehat. Kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak menjadi pola umum, yang dalam jangka panjang berisiko menyebabkan gizi lebih maupun gizi kurang (Wahyudi, 2023).

Permasalahan konsumsi makanan tidak sehat ini tampak nyata di berbagai daerah. Sebagai contoh, 80% remaja putri di Kota Malang masih memilih makanan cepat saji dan mengonsumsi sedikit buah serta sayur (Rahmadani, 2021). Di Semarang, hanya sekitar 50,3% remaja putri yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang memadai, sementara hanya 54,8% yang menunjukkan sikap baik dalam pemilihan makanan (Putri, 2021). Ini

menunjukkan bahwa tidak hanya pola makan yang bermasalah, tetapi juga pemahaman dan sikap terhadap gizi sehat masih rendah.

Faktor penyebab kondisi tersebut tidak terlepas dari tingginya keterpaparan terhadap makanan cepat saji yang mudah diakses, pengaruh media sosial yang mempromosikan makanan instan, serta kurangnya edukasi gizi di lingkungan keluarga dan sekolah (Ariestiningsih, 2024). Kurangnya edukasi gizi berdampak langsung pada rendahnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap pentingnya pemilihan makanan sehat, yang berujung pada kebiasaan makan yang buruk (Maslakhah, 2022).

Situasi ini juga terjadi di wilayah Gresik dan sekitarnya. Prevalensi obesitas remaja di Sidoarjo tercatat sebesar 40–45%, menjadikannya salah satu yang tertinggi di Jawa Timur (Pratiwi, 2023). Di Gresik, pola konsumsi camilan tinggi lemak dan gula juga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi siswa (Mahardika, 2024). Dengan latar belakang ini, intervensi yang tidak hanya informatif tetapi juga mampu

mempengaruhi perilaku sangat diperlukan.

Pengetahuan merupakan dasar pembentukan sikap, dan sikap akan memengaruhi perilaku seseorang (Maslakhah, 2022). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan tentang gizi perlu dilakukan melalui pendekatan edukatif yang efektif. Salah satu metode yang terbukti dapat meningkatkan keterlibatan peserta didik adalah *role-playing*, yaitu simulasi pembelajaran aktif yang melibatkan siswa secara langsung dalam skenario tertentu (Lestari, 2019). Metode ini bukan hanya menyampaikan informasi, tetapi juga membangun empati, pemahaman emosional, dan keterampilan sosial melalui pengalaman nyata (Naldi, 2024).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa metode *role-playing* lebih unggul dibandingkan ceramah dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan komunikasi peserta didik (Naldi, 2024). Dalam konteks edukasi gizi, *role-playing* dapat digunakan untuk mensimulasikan situasi pemilihan makanan, sehingga siswa mampu merefleksikan pilihan makanannya

dan belajar melalui observasi serta partisipasi aktif.

Dengan mempertimbangkan belum adanya program penyuluhan gizi di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik, serta pentingnya peningkatan perilaku makan sehat, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas fragmen penyuluhan gizi berbasis *role-playing* dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program edukasi gizi sekolah yang lebih inovatif dan partisipatif, serta memberikan rekomendasi bagi pengambil kebijakan di sektor pendidikan dan kesehatan remaja.

Selain itu, Pondok Pesantren dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan lingkungan pendidikan berbasis agama yang menerapkan sistem asrama, di mana remaja putri tinggal dan makan bersama dalam jangka waktu yang lama (Khotimah, 2024). Hal ini menjadikan pesantren sebagai tempat yang strategis untuk melakukan intervensi edukasi gizi secara intensif dan terstruktur. Lingkungan yang

homogen dan terpola juga memungkinkan kontrol perilaku makan yang lebih konsisten dibandingkan sekolah umum (Supatmi, 2024). Tempat ini dipilih karena konseling berdasarkan hasil wawancara kepada guru kesiswaan dan beberapa siswi ditemukan hasil dari 10 siswi yang diwawancarai 7 siswi diantaranya memiliki nilai yang kurang dari kuesioner yang diberikan peneliti. Dalam wawancara ini juga ditemukan masih banyak siswi-siswi yang memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti jajan sembarangan dikarenakan tidak ada kantin di sekolah.

Namun demikian, edukasi gizi di pesantren masih jarang dilakukan secara sistematis, sehingga memberikan peluang besar untuk intervensi yang berdampak nyata dan berkelanjutan pada kebiasaan makan remaja. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi upaya peningkatan pengetahuan dan perilaku pemilihan makan pada remaja putri.

METODE

Desain, Tempat, dan Waktu

Penelitian ini tergolong kuantitatif dengan rancangan *quasi*

eksperimental model *one group pretest-posttest*. Pada pendekatan ini, kondisi responden diukur sebelum dan setelah diberikan intervensi tanpa melibatkan kelompok kontrol. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan gizi berbasis *role-playing* melalui fragmen “Penyuluhan Gizi”. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, yaitu pada bulan april - mei, yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan penyuluhan, pengambilan data pretest dan posttest, serta analisis hasil penelitian. Penelitian bertempat di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang berjumlah 66 remaja putri. Sampel penelitian sebanyak 30 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Sampel yang digunakan harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Kriteria inklusi meliputi:

1. Siswi kelas 7 yang aktif dan terdaftar dalam program pembelajaran.
2. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian.
3. Tidak memiliki gangguan kesehatan.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Siswi yang tidak hadir dalam kegiatan penyuluhan dan praktik role-playing.
2. Siswi yang menolak berpartisipasi dalam penelitian.
3. Siswi yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap atau memberikan jawaban yang tidak valid.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer diperoleh langsung dari responden melalui:

1. *Pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner untuk mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah intervensi.
2. Observasi untuk memantau partisipasi dan respons siswi selama kegiatan penyuluhan.

2. Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah, meliputi jumlah

dan data demografi siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, terdiri dari:

1. Lembar Kehadiran
Digunakan untuk memantau tingkat partisipasi siswa dalam kegiatan.
2. Kuesioner Pengetahuan Gizi
Digunakan untuk mengukur tingkat pemahaman remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah intervensi.
3. Kuesioner Sikap Pemilihan Makanan Sehat
Menggunakan skala *Likert* 4 poin untuk menilai sikap terhadap pentingnya konsumsi makanan sehat.
4. Kuesioner Perilaku Pemilihan Makanan
Menggunakan formulir SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk menilai kebiasaan konsumsi makanan berdasarkan jenis, frekuensi, dan kuantitas.

4. Pemberian Intervensi

Intervensi dilakukan melalui penyuluhan gizi berbasis *role-playing* dengan menampilkan fragmen “Penyuluhan Gizi”. Metode ini melibatkan partisipasi aktif siswa dalam simulasi peran untuk meningkatkan pemahaman, empati, serta keterampilan dalam memilih makanan sehat. Materi edukasi disampaikan melalui alur cerita yang mencakup risiko konsumsi makanan tidak sehat, anjuran gizi seimbang, pentingnya konsumsi buah dan sayur, kebutuhan zat gizi, serta ajakan untuk menerapkan pola hidup sehat.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu *editing, coding, entry data, scoring*, dan tabulasi menggunakan aplikasi SPSS 26.0. Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku sebelum dan sesudah intervensi. Selanjutnya dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi. Apabila nilai $p <$

$0,05$, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Sebaliknya, jika $p > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Universitas Muhammadiyah Gresik dengan nomor sertifikat: 041/KET/II.3.UMG/KEP/A/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, populasi merujuk pada seluruh siswi kelas 7 di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik yang memenuhi kriteria inklusi, dengan total populasi sebanyak 66 remaja putri kelas 7. Responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah 30 responden. Adapun karakteristik responden pada penelitian ini meliputi:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Umur

No	Umur (Tahun)	n	%
1.	12	9	30
2.	13	21	70
Total	30	100	100

Sumber : Data Primer (2025)

Penelitian ini dilakukan di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik pada siswi kelas 7. Tabel 1 menyajikan data jumlah sampel 30

responden dengan rincian usia 12 tahun dan 13 tahun. Adapun responden yang berusia 12 tahun ada 9 orang dan responden berusia 13 tahun ada 21 orang. Pada penelitian ini mayoritas responden berusia 13 tahun. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widhi, 2022) yang menyajikan data bahwa mayoritas responden berusia 13 tahun.

Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengaruh tingkat pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik.

Tabel 2. Pengaruh Tingkat Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah intervensi

No	Kategori	Sebelum (n)	%	Sesudah (n)	%	P value
1.	Kurang	0	0	0	0	0,014
2.	Cukup	6	20	0	0	
3.	Baik	24	80	30	100	

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan intervensi berupa fragmen *role-playing*, mayoritas responden (77,4%) telah berada pada kategori pengetahuan gizi yang baik, sementara 19,4% berada pada kategori cukup, dan tidak ada

responden yang termasuk dalam kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki dasar pengetahuan yang kuat mengenai gizi sebelum dilakukan intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi fragmen *role-playing*, sebagian besar responden telah memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik. Hal ini terlihat dari mayoritas responden yang berada pada kategori “baik”, yaitu sebesar 80,0%, dan sisanya sebesar 20,0% berada pada kategori “cukup”. Tidak terdapat responden yang berada pada kategori “kurang”, yang berarti secara umum tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi sudah tergolong tinggi. Namun demikian, keberadaan responden yang masih berada pada kategori cukup menunjukkan bahwa masih terdapat ruang untuk peningkatan pemahaman, terutama dalam aspek-aspek pengetahuan gizi tertentu yang mungkin belum sepenuhnya dipahami secara mendalam.

Setelah diberikan intervensi berupa fragmen *role-playing*, seluruh

responden mengalami peningkatan dalam tingkat pengetahuan mereka. Hasil pasca intervensi menunjukkan bahwa semua responden (100%) berada pada kategori “baik”, dan tidak ada lagi yang termasuk dalam kategori “cukup” maupun “kurang”. Peningkatan ini mencerminkan keberhasilan metode *role-playing* dalam menyampaikan informasi secara lebih menarik, interaktif, dan mudah dipahami oleh peserta. Metode *role-playing* memungkinkan peserta tidak hanya menjadi penerima informasi secara pasif, tetapi juga terlibat aktif dalam proses pembelajaran melalui simulasi situasi nyata, sehingga pemahaman konsep menjadi lebih bermakna dan bertahan lama.

Hasil ini sejalan dengan temuan (Fitriyani, 2021) yang membuktikan bahwa intervensi edukasi gizi melalui media permainan interaktif seperti monopoli gizi mampu meningkatkan pengetahuan anak sekolah dasar secara signifikan. Dalam penelitiannya, penggunaan metode interaktif mampu meningkatkan nilai pengetahuan siswa secara bermakna dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini

mendukung temuan penelitian ini, di mana metode yang melibatkan partisipasi aktif seperti *role-playing* lebih efektif dibandingkan metode ceramah biasa.

Demikian pula penelitian oleh (Renamastika, 2025) menunjukkan bahwa penggunaan media edukatif berbasis permainan dalam edukasi gizi meningkatkan keterlibatan siswa dan berdampak pada peningkatan pemahaman yang signifikan. Media interaktif memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan mendorong peserta untuk berpikir kritis serta membuat keputusan dalam konteks simulasi yang menyerupai kehidupan nyata. *Role-playing* yang digunakan dalam penelitian ini bekerja dengan cara serupa, yaitu menciptakan skenario yang memungkinkan responden memahami materi secara langsung melalui peran yang dimainkan.

Selain itu, hasil penelitian oleh (Nasution, 2022) juga memperkuat bukti bahwa metode *role-playing* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi makanan jajanan pada siswa. Dengan mengadopsi

pendekatan bermain peran, siswa lebih mampu menginternalisasi pesan-pesan edukatif yang disampaikan, yang pada gilirannya berdampak pada peningkatan pengetahuan dan kesadaran mereka terhadap gizi.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi juga memperlihatkan bahwa metode pembelajaran aktif seperti *role-playing* tidak hanya efektif digunakan pada anak-anak, tetapi juga relevan dan aplikatif pada kelompok usia remaja atau dewasa muda, tergantung konteksnya. Hal ini menunjukkan fleksibilitas metode ini dalam berbagai kelompok sasaran edukasi kesehatan. Dalam konteks penelitian ini, penggunaan fragmen *role-playing* tidak hanya meningkatkan pengetahuan responden, tetapi juga kemungkinan besar meningkatkan atensi, keterlibatan, dan retensi informasi yang disampaikan.

Secara teori, peningkatan pengetahuan melalui metode *role-playing* juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial dari Bandura, yang menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi dan peniruan model perilaku yang

relevan. Ketika individu memainkan peran dalam suatu skenario yang berkaitan dengan topik edukatif, mereka tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga membangun keterampilan berpikir kritis, mengambil keputusan, dan berempati terhadap situasi tertentu. Hal ini menjadi dasar yang kuat bagi intervensi berbasis *role-playing* untuk digunakan dalam edukasi kesehatan, termasuk edukasi gizi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa fragmen *role-playing* merupakan metode edukasi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi. Perubahan distribusi pengetahuan responden dari sebelum ke sesudah intervensi menunjukkan efektivitas metode ini secara nyata, dan sejalan dengan temuan-temuan dalam literatur sebelumnya. Keberhasilan ini juga menjadi dasar rekomendasi bagi tenaga kesehatan dan pendidik untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran aktif dalam memberikan edukasi gizi yang lebih berdampak dan berkelanjutan.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Hartanti,

2021) yang menunjukkan bahwa pada hasil *pretest*, sebanyak 37,1% responden memiliki tingkat pengetahuan kurang, 43,8% memiliki pengetahuan cukup, dan hanya 19,1% yang berada pada kategori baik. Sementara itu, hasil *posttest* memperlihatkan perubahan, yaitu 18,6% responden berada pada kategori pengetahuan kurang, 25% kategori cukup, dan meningkat menjadi 56,4% pada kategori baik. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan fragmen *role-playing* memberikan kontribusi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada responden dalam penelitian ini.

Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengaruh sikap gizi sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik

Tabel 3. Perbedaan Sikap Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Kategori	Sebelum (n)	%	Sesudah (n)	%	P valu e
1.	Negatif	0	0	0	0	1,00
2.	Positif	30	10	30	10	

Berdasarkan Tabel 3 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan

intervensi berupa fragmen *role-playing*, seluruh responden (100%) telah menunjukkan sikap positif dalam pemilihan makanan sehat. Tidak ditemukan adanya responden dengan sikap negatif terhadap topik tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa para responden sudah memiliki landasan sikap yang baik terhadap perilaku makan sehat sebelum menerima materi edukasi lebih lanjut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini telah memiliki sikap positif terhadap pemilihan makanan sehat sebelum diberikan intervensi fragmen *role-playing*. Sikap positif ini bertahan bahkan setelah intervensi dilakukan, tanpa adanya perubahan distribusi frekuensi sikap. Artinya, meskipun secara kuantitatif tidak terjadi pergeseran sikap dari negatif ke positif, intervensi tetap memiliki makna edukatif, yakni dalam memperkuat dan mempertahankan sikap yang sudah benar.

Stabilnya sikap positif ini dapat dijelaskan melalui pendekatan *Theory of Planned Behavior* yang dikemukakan oleh Ajzen, di mana sikap yang telah terbentuk kuat akan

cenderung bertahan jika didukung oleh lingkungan yang konsisten. Dalam hal ini, fragmen *role-playing* berfungsi sebagai bentuk penguatan terhadap nilai yang sudah diyakini peserta. Temuan ini diperkuat oleh penelitian (Wijaya, 2020) yang mengimplementasikan metode *role-playing* dalam edukasi gizi jajanan sehat pada siswa sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah memiliki sikap positif sebelumnya, metode *role-playing* berhasil meningkatkan partisipasi aktif dan memperkuat pemahaman serta sikap mereka terhadap makanan sehat. *Role-playing* memfasilitasi keterlibatan emosional siswa melalui pengalaman langsung, yang secara efektif menjaga konsistensi sikap mereka dalam jangka panjang.

Hal serupa juga ditemukan oleh (Wardani, 2020) dalam edukasi gizi seimbang pada anak usia prasekolah di Banyumas. Intervensi *role-playing* tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan efek dalam membentuk dan mempertahankan sikap positif terhadap pola makan sehat. Anak-anak yang sebelumnya

sudah menunjukkan sikap positif menjadi lebih percaya diri untuk mempertahankan perilaku tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, tidak berubahnya distribusi sikap sebelum dan sesudah intervensi bukan berarti intervensi gagal. Justru sebaliknya, intervensi berperan penting dalam mempertahankan sikap positif responden dan mencegah terjadinya kemunduran sikap akibat kurangnya penguatan nilai. Ini penting, mengingat bahwa sikap yang tidak diperkuat cenderung dapat berubah seiring dengan pengaruh lingkungan atau informasi yang keliru.

Dengan demikian, intervensi fragmen *role-playing* dapat dikatakan efektif secara kualitatif dalam menjaga sikap positif responden terhadap pemilihan makanan sehat, meskipun tidak menghasilkan perbedaan kuantitatif. Hal ini membuktikan bahwa metode pembelajaran partisipatif *seperti role-playing* sangat bermanfaat dalam strategi edukasi kesehatan berbasis penguatan nilai dan sikap.

Penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh

(Rahmawati, 2024) yang menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan gizi, persentase sikap positif sebesar 63,3% dan sikap negatif sebesar 36,7%. Setelah dilakukan pendidikan gizi, terjadi peningkatan persentase sikap positif menjadi 73,3%, sementara sikap negatif menurun menjadi 26,7%. Dalam penelitiannya mayoritas responden memiliki sikap gizi positif baik sebelum intervensi maupun sesudah intervensi. Dengan demikian, meskipun tidak terdapat perubahan angka dalam distribusi sikap, peran fragmen *role-playing* tetap relevan dalam mendukung konsistensi dan internalisasi nilai-nilai gizi yang baik.

Perilaku Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengaruh perilaku gizi sebelum dan sesudah intervensi penyuluhan gizi berbasis fragmen *role-playing* pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik

Tabel 4. Pengaruh Perilaku Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

No	Kategori	Sebelum (n)	%	Sesudah (n)	%	P value
1.	Kurang	10	33,3	0	0	0,007
2.	Cukup	18	60	29	96,7	
3.	Berlebih	2	6,7	1	3,3	

Berdasarkan Tabel 4 diketahui bahwa sebelum intervensi,

33,3% responden memiliki kategori perilaku gizi “kurang”, 60,0% berada di kategori “cukup”, dan 6,7% pada kategori “berlebih”. Setelah intervensi fragmen *role-playing*, semua responden dalam kategori “kurang” berhasil beralih menjadi “cukup”, menghasilkan komposisi baru 96,7% kategori cukup dan 3,3% berlebih. Uji statistik menunjukkan $p = 0,007$, artinya ada perbedaan yang signifikan antara perilaku sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan ini menggambarkan bahwa fragmen *role-playing* efektif dalam mendorong perubahan perilaku gizi. Simulasi situasi nyata dalam *role-playing* meningkatkan kesadaran, empati, dan kemampuan pengambilan keputusan responden dalam memilih makanan sehat.

Fragmen *role-playing* sebagai bentuk penyuluhan berbasis partisipatif mendorong remaja untuk tidak hanya memahami teori gizi, tetapi juga mengalaminya secara langsung dalam simulasi kehidupan nyata. Metode ini memperkuat keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik secara bersamaan. Melalui bermain peran, remaja menghadapi skenario pilihan

makanan, berlatih membuat keputusan, dan membandingkan dampak dari konsumsi sehat versus tidak sehat dalam konteks sosial. Ini sejalan dengan prinsip *learning by doing* dalam teori pembelajaran aktif.

Studi sejenis dari (Nainggolan, 2025) menemukan peningkatan signifikan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi remaja setelah edukasi klasikal berbasis gizi seimbang termasuk peningkatan konsumsi sayur dan buah. Edukasi yang partisipatif terbukti mendorong perubahan nyata pada kebiasaan makan remaja. Selain itu, penelitian (Ibrahim, 2024) di Kabupaten Gorontalo menunjukkan bahwa setelah edukasi gizi lewat ceramah dan diskusi, terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Rata-rata konsumsi peningkatan secara signifikan ($p < 0,05$). Temuan ini mendukung bahwa metode edukatif baik interaktif maupun diskusin mendorong perilaku gizi lebih baik.

Keberhasilan intervensi ini juga mencerminkan bahwa metode penyampaian informasi memegang peran krusial dalam keberhasilan pendidikan gizi. Ceramah satu arah

cenderung membatasi partisipasi, sementara pendekatan seperti fragmen *role-playing* memberikan pengalaman emosional, sosial, dan intelektual secara bersamaan, yang membuat materi lebih mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, hasil ini memberikan bukti kuat bahwa penyuluhan gizi dengan pendekatan partisipatif seperti fragmen *role-playing* dapat mendorong peningkatan perilaku pemilihan makanan sehat secara bermakna pada remaja putri di lingkungan pesantren. Pendekatan ini tidak hanya mendidik secara kognitif, tetapi juga membentuk kebiasaan dan preferensi yang lebih sehat. Penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang diberikan dapat mempengaruhi perilaku seseorang jika informasi yang diterima oleh suatu obyek penelitian sebaiknya dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi pola perilaku berubah ke arah lebih baik (Nuheriana, 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa fragmen

penyuluhan gizi berbasis *role-playing* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat pada remaja putri di MTs Pondok Pesantren Al-Karimi 1 Gresik. Peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan seluruh responden (100%) berada pada kategori pengetahuan baik setelah intervensi, dengan hasil uji statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi perubahan perilaku pemilihan makanan sehat yang signifikan, ditandai dengan meningkatnya proporsi responden dalam kategori konsumsi cukup dan tidak adanya responden dalam kategori kurang setelah intervensi ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa metode *role-playing* mampu mempengaruhi praktik nyata dalam pemilihan makanan melalui keterlibatan aktif dan pengalaman langsung. Namun, pada variabel sikap tidak ditemukan perubahan yang signifikan ($p > 0,05$), karena sejak awal seluruh responden telah memiliki sikap positif terhadap pemilihan makanan sehat. Meskipun demikian, intervensi tetap berperan dalam mempertahankan dan memperkuat sikap positif tersebut.

Temuan ini menegaskan bahwa metode edukasi berbasis *role-playing* merupakan pendekatan yang efektif dan interaktif dalam meningkatkan pengetahuan serta perilaku kesehatan, khususnya dalam pemilihan makanan sehat pada remaja putri, serta berpotensi untuk diterapkan secara luas dalam program edukasi gizi di lingkungan sekolah berbasis pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariestiningsih. (2024). *Factors Influencing Unhealthy Eating Behaviors In Indonesian Z Generation: A Case Study*. Pp.44.
- Fitriyani. (2021). Intervensi Permainan Monopoli dan Diskusi Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Journal Of Nutrition Collage*, 197-206.
- Hartanti. (2021). Efektivitas Pendidikan Gizi Metode Ceramah dan Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Pencegahan Stunting pada Wanita Usia

- Subur Pranikah. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 15-26.
- Ibrahim. (2024). Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja di Kabupaten Gorontalo . *Jurnal Kolaboratif Sains*, 3095-3101.
- Khotimah. (2024). *How to Overcome Anemia in Adolescents Through Nutrition Education and Feeding Mung Bean Juice at Al Hadi Islamic Boarding School, Banten, Indonesia. Jurma: Jurnal Program Mahasiswa Kreatif Universitas Ibn Khaldun Bogor, Indonesia, Vol. 8, No. 1*, pp. 207~213.
- Lestari. (2019). Penerapan Metode Bermain Peran (*Role Playing*) Dalam Meningkatkan Kemampuan Berbicara Pada Mata Pelajaran Bahasa Inggris Siswa Kelas XII TKJ 2 SMK Negeri 2 Selong Tahun Pelajaran 2018/2019. *Journal Ilmiah Rinjani_ Universitas Gunung Rinjani*, 7, pp. 89-98.
- Lubis. (2024). Pengaruh Sosialisasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 2, pp. 24-32.
- Mahardika. (2024). *Macronutrients Intake and Snack Consumption Habits with Weight Status of Elementary School Children at UPT SDN 86 Gresik. Journal of Nutrition Explorations*, 2, pp. 395-404.
- Maslakhah. (2022). Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Makan, dan Kebiasaan Olahraga dengan Status Gizi Lebih Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, pp. 52-59.
- Nainggolan. (2025). Intervensi Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja dalam Upaya Pencegahan Obesitas dan Penyakit Degeneratif di SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam . *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*.
- Naldi. (2024, Mei). Model Pembelajaran *Role Playing* dalam Meningkatkan Fokus

- Peserta Didik. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia (JUBPI)*, Vol.2, No.2, 133-140.
- Nasution. (2022). Pengaruh Metode Role play dan Media Poster Terhadap Perubahan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 25-40.
- Nuheriana. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Tindakan Ibu Anak yang Stunting. *GIZIDO*.
- Pratiwi. (2023, August). *Effect of Balanced Nutrition Education using the Emodemo Method on Knowledge and Attitude of Obesity Adolescents at SMAN 1 Krian Sidoarjo. Journal of Nutrition Explorations*, Vol. 1, No. 3, pp. 149~155.
- Putri. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, pp. 194-199.
- Rahmadani. (2021). Determinan Yang Mempengaruhi Tindakan Memilih Makanan Pada Remaja Wanita di Kota Malang. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Volume 13 Nomor 3, pp. 515-529.
- Rahmawati. (2024). Edukasi Gizi Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Terkait Obesitas Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Al-Andalusia. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pemberdayaan Masyarakat*.
- Renamastika. (2025). Demonstrasi Game "Si Gesit" Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 2351-2362.
- Supatmi. (2024). Terapi Herbal Minuman Kunyit Asam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Pondok

- Pesantren. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, pp. 1180 - 1188.
- Wahyudi. (2023). Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Sekolah Menengah. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, pp. 32-37.
- Wardani. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Melalui Metode Role Play Pada Anak Usia Pra Sekolah di Desa Rempoah, Baturraden. *Journal Of Community Health Development*.
- Widhi. (2022). Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Sarapan Pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang. *Nutrition Scientific Journal*, 41-51.
- Wijaya. (2020). Edukasi Gizi Jajanan Sehat Menggunakan Metode Role Play pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 6 Metro Barat . *JPM Ruwa Jurai*.