

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN METODE BRAINSTORMING TERTULIS DISERTAI GAME ONLINE TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI MTs ANNAJAH JAKARTA

Zahra Zahira

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)
Email: zahra.19036@mhs.unesa.ac.id

Siti Sulandjari

(Gizi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya)
Email: sitisulandjari@unesa.ac.id

Abstrak

Pengetahuan dan sikap yang kurang tentang gizi seimbang pada remaja putri dapat menyebabkan masalah gizi seperti *underweight*, Kurang Energi Kronik, anemia, dan obesitas. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap adalah melalui edukasi gizi dengan metode *brainstorming* tertulis disertai game online. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan metode *brainstorming* tertulis disertai game online terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri di MTs Annajah Jakarta. Desain penelitian ini quasi eksperimental dengan two grup pretest - posttest design. Jumlah sampel sebanyak 85 orang yang dipilih dengan random sampling. Instrumen yang digunakan adalah lembar test pengetahuan dan angket sikap. Analisis statistik menggunakan Independen T test. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan metode *brainstorming* tertulis disertai game online berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswi MTs Annajah Jakarta dengan nilai signifikansi yaitu untuk pengetahuan ($p=0.000$) dan nilai untuk sikap ($p=0.000$). Saran yang diberikan peneliti adalah penggunaan media pembelajaran sebagai aspek ilustrasi agar kegiatan edukasi gizi lebih efektif dan memotivasi siswa.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, *Brainstorming*, *Brainstorming* Tertulis.

Abstract

Lack of knowledge and attitudes about balanced nutrition in adolescent girls can lead to nutritional problems such as *underweight*, Chronic Energy Deficiency, anemia, obesity, and overnutrition. One of the attempts to improve knowledge and attitudes is through nutrition education with the written *brainstorming* method accompanied by online games. The aim of this research is to determine the effect of balanced nutrition education using written *brainstorming* methods accompanied by online games on knowledge and attitudes in adolescent girls. The research design is quasi-experimental with a two-group pretest-posttest design. Total sample of 85 people selected by random sampling. The instruments used were knowledge test sheet and attitude questionnaire. Statistical analysis used was an Independent T test. The results showed that using the written *brainstorming* method accompanied by online games had an effect on the knowledge and attitude of balanced nutrition in MTs Annajah Jakarta students with a significance value for knowledge ($p=0.000$) and the value for attitude ($p=0.000$). The suggestion given by researchers is the use of learning media as an illustrative aspect so that nutrition education activities are more effective and motivate students.

Keywords : Nutrition Education, Balanced Nutrition, *Brainstorming*, Written *Brainstorming*

PENDAHULUAN

Pada PERMENKES Nomor 86 Tahun 2019 terkait keamanan pangan, Pangan adalah segala sesuatu yang bersumber dari hayati dan air, baik yang diolah maupun tanpa diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan dan minuman. Makan yang merupakan kata kerja dari pangan memiliki arti yaitu memasukkan makanan atau sesuatu ke dalam mulut serta mengunyah dan menelannya (KBBI).

Remaja akan mengalami fase percepatan pertumbuhan atau yang dikenal sebagai *growth spurt*, pada masa ini remaja akan membutuhkan banyak nutrisi untuk pertumbuhannya. Jika percepatan pertumbuhan pada remaja tidak disertai konsumsi nutrisi seimbang maka remaja akan berpeluang besar dalam mengalami masalah gizi yang salah satunya *underweight*. Pada masa remaja ini, manusia akan mendapatkan banyak sekali perubahan-perubahan baik dari segi fisik maupun emosi. Remaja berada di periode rentan gizi, dikarenakan perubahan kebutuhan gizi yang tinggi pada remaja serta perubahan-perubahan lain seperti gaya hidup, aktivitas fisik

yang tinggi, pola makan tidak sehat, lingkungan yang dapat menjadi faktor dalam permasalahan gizi *underweight* ini.

Kasus *underweight* ini juga ditemukan pada siswi di MTs Annajah Jakarta, sejumlah 45% siswi dari 85 siswi memiliki status gizi *underweight* sebagian besar dari mereka juga mempunyai pola makan yang tidak seimbang. Berdasarkan kasus ini sekolah menerapkan peraturan yaitu jika siswi tidak makan akan dikenakan denda sebesar 1000 rupiah, namun demikian sekolah belum melakukan sosialisasi tentang pola makan seimbang untuk memenuhi kebutuhan.

Pengetahuan setiap individu juga merupakan faktor penyebab terjadinya *underweight*, kurangnya pengetahuan dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih dan mengolah makanan.

Hasil identifikasi awal tentang pengetahuan gizi seimbang menunjukkan bahwa di MTS Annajah Jakarta belum pernah dilakukan sosialisasi tentang pengetahuan gizi seimbang. Dalam pendidikan gizi, pendidik dapat merancang materi, metode, dan media untuk mencapai tujuan.

Metode dan media yang digunakan dapat berperan di dalam memotivasi peserta didik. Metode pembelajaran juga merupakan cara penyampaian materi yang memudahkan siswa untuk mencapai suatu pengetahuan. Metode pembelajaran yang salah satunya dapat digunakan adalah metode *Brainstorming* atau curah pendapat.

Brainstorming merupakan salah satu metode yang dikenal juga sebagai curah pendapat atau sumbang saran. Menurut Phillips (2008) metode *Brainstorming* adalah teknik untuk menggali sebanyak mungkin gagasan atau pendapat tentang suatu tema atau masalah. Metode *Brainstorming* memiliki kelemahan, salah satunya adalah terjadinya monopoli pembicaraan. Beberapa peserta yang aktif akan menguasai pembicaraan selama pembelajaran berlangsung, sementara peserta lainnya tidak aktif dalam menyumbang saran atau pendapat.

Studi oleh Yusuf et al (2019) memperbaiki kelemahan metode *brainstorming* dengan *Brainstorming* tertulis menggunakan kartu. Penelitian menunjukkan bahwa semua peserta dapat berpartisipasi dengan memberikan sumbang saran pemikiran dalam kartu yang dibagikan. Peserta yang tidak berani atau tidak mau menyampaikan pendapat secara lisan tetap dapat berperan. Media yang dapat digunakan untuk menulis tidak hanya terbatas pada kertas, tetapi juga termasuk media elektronik. Game online adalah media elektronik dengan visual dan audio yang dapat dijadikan media tulis. Salah satu jenis game online adalah *Quizizz* yang bisa digunakan sebagai media tulis.

Quizizz adalah aplikasi game edukatif gratis dengan banyak fitur yang dapat digunakan untuk menulis, seperti fitur isian singkat dan terbuka. Fitur tersebut meningkatkan motivasi dan penguasaan hasil belajar peserta didik (Mei, 2018). Dalam era digital, remaja lebih menyukai edukasi gizi lewat permainan kuis di *smartphone*. (Holzmann et al., 2019) Dalam pendidikan gizi di MTs Annajah Jakarta, penggunaan metode *Brainstorming* tulis disertai game online dapat menjadi pilihan. Metode ini memungkinkan semua peserta didik berpartisipasi aktif dalam memberikan ide atau pendapat. Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Metode *Brainstorming* Tertulis disertai Game Online Terhadap Pengetahuan Remaja Putri di MTs Annajah Jakarta.”

METODE

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental pre-posttest two group* dengan jenis rancangan *pretest-posttest control group design* untuk menganalisis sampel sebelum dan sesudah diberi perlakuan edukasi gizi yang akan dilakukan pada satu kelompok subjek. Penelitian ini akan terbagi menjadi 2 kelompok, 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Kelompok eksperimen akan mendapat perlakuan edukasi gizi seimbang dengan metode *Brainstorming* tertulis disertai game online, dan kelompok kontrol mendapatkan perlakuan edukasi gizi seimbang dengan metode *Brainstorming*.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi di MTS Annajah Jakarta tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 85 siswi. Sampel penelitian menggunakan seluruh populasi tanpa harus menarik sampel penelitian sebagai unit observasi, metode ini disebut metode *sample jenuh*. Sampel kemudian akan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan Teknik *random sampling* dengan cara di undi secara acak menggunakan website online “*Random Group Generator*”.

Data dikumpulkan dengan menerapkan metode lembar tes pengetahuan dan lembar angket sikap, keduanya dilakukan sebelum dan sesudah edukasi gizi. Tes pengetahuan berupa soal pilihan ganda dengan opsi a, b, c, dan d yang mempunyai 15 butir soal. Angket sikap berisi 10 butir pernyataan dengan skala *likert*. Tes pengetahuan dan angket sikap sebelumnya sudah divalidasi oleh 2 validator dan mendapatkan hasil keterangan kategori validitas yaitu valid untuk tes pengetahuan dan sangat valid untuk angket sikap.

Data yang telah didapatkan akan di Analisa, Analisis data univariat untuk mengetahui pengetahuan dan sikap remaja putri sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi gizi seimbang, sedangkan untuk analisis bivariat menggunakan nilai hasil tes pengetahuan dan angket sikap sesudah dilakukannya edukasi gizi menggunakan Uji statistik *Independen t-test* menggunakan aplikasi SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 1. Hasil Tes Pengetahuan

Eksperimen		Min	Max	Mean
	Pretest	40	73.4	53.98
Posttest	60	93.4	80.49	
Kontrol	Pretest	40	73.4	53.51
	Posttest	60	86.7	73

Nilai minimum atau terendah pada kelompok eksperimen yaitu, 40 pada pre test dan mengalami kenaikan 20 menjadi 60 pada post test. Nilai maximum pada pre test yaitu 73.4 maksimum juga mengalami kenaikan sebesar 20 pada post test menjadi 93.4. Hasil nilai rata-rata pada pre test mendapatkan hasil rata-rata yaitu 53.98 dan mengalami kenaikan pada post test yaitu 80.49 sehingga terdapat selisih sebesar 26.51. Nilai tertinggi post test pengetahuan kelompok eksperimen tidak mencapai skor maksimum, pada analisis butir soal ditemukan bahwa soal pada nomor 3 dengan materi penerapan gizi seimbang dan nomor 10 dengan materi mengidentifikasi sumber zat gizi memiliki rata-rata keberhasilan menjawab sebesar 53.48% pada nomor 3 dan 44.18% pada nomor 10. Butir soal dengan rata-rata keberhasilan tertinggi berada pada butir 4 yaitu materi mengidentifikasi gambar isi piringku dan nomor 5 pada materi mengidentifikasi pesan gizi seimbang, nomor 4 sebesar 93% dan nomor 5 sebesar 97.60%.

Nilai minimum kelompok kontrol pada pre test yaitu 40 dan mengalami kenaikan pada post test yaitu 60, sehingga terdapat selisih sebesar 20. Nilai maximum pada pre test yaitu 73.4 sedangkan post test sebesar 86.7 sehingga terdapat kenaikan sebesar 13.3. Hasil rata-rata nilai pada pre test sebesar 53.5 dan mengalami kenaikan pada post test sebesar 73 sehingga terdapat selisih sebesar 20.5.

Hasil nilai tertinggi pada post test pengetahuan kelompok kontrol tidak mencapai skor maksimum, pada analisis butir soal ditemukan bahwa soal pada

nomor 2 yaitu materi menerapkan pesan gizi seimbang dan nomor 10 dengan materi mengidentifikasi sumber zat gizi memiliki rata-rata keberhasilan menjawab hanya 53.48% pada nomor 2 dan 44.18% pada nomor 10. Butir soal dengan rata-rata keberhasilan tertinggi berada pada nomor 4 yaitu materi mengidentifikasi gambar isi piringku dan nomor 5 dengan materi mengidentifikasi pesan gizi seimbang, nomor 4 sebesar 93% dan nomor 5 sebesar 97.60%.

Hasil Sikap Gizi Seimbang

Tabel 2. Hasil Angket Sikap

Eksperimen		Min	Max	Mean
	Pre-Angket	50	90	73.37
Post-Angket	70	100	83.95	
Kontrol	Pre-Angket	50	90	69.47
	Post-Angket	50	92.5	76.37

Pada kelompok eksperimen skor terendah post-angket yaitu 28, lebih tinggi dari preangket yaitu 20. Skor tertinggi pada post-angket yaitu 40 lebih tinggi dari skor pre-angket yaitu 36. Sedangkan, skor rata-rata post-angket yaitu 33,58 lebih tinggi dari rata-rata skor pre-angket. Secara keseluruhan skor terendah, skor tertinggi dan rata-rata skor mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi menggunakan metode *Brainstorming* tertulis disertai *Game online*.

Hasil nilai tertinggi post angket sikap kelompok eksperimen tidak mencapai skor maksimum, pada analisis butir pernyataan ditemukan bahwa pernyataan dengan materi penerapan pesan gizi seimbang pada nomor 5 dan nomor 6 dengan memiliki rata-rata keberhasilan menjawab sebesar 66.76% pada nomor 5 dan 70.93% pada nomor 6. Nilai butir dengan rata-rata keberhasilan tertinggi terdapat pada pernyataan dengan materi pola makan teratur pada nomor 1 dan 10, lalu materi penerapan pesan gizi seimbang pada nomor 2. Pada nomor 1 dan 2 mendapatkan nilai yang sama sebesar 89.53% dan pada nomor 10 sebesar 91.27

Pada kelompok kontrol skor terendah pre-angket maupun pre-angket sama tidak berubah yaitu, 20. Skor tertinggi pre-angket dan post-angket hampir sama, yaitu 36 dan 37. Rata-rata skor pre-angket 27.79 dan post-angket 30.55. Hasil skor rata-rata pada post-angket lebih tinggi dari pre-angket.

Nilai tertinggi pada post angket sikap kelompok kontrol tidak mencapai skor maksimum, pada analisis butir

pernyataan ditemukan bahwa pernyataan dengan materi penerapan pesan gizi seimbang pada nomor 5 dan 6 memiliki rata-rata keberhasilan menjawab sebesar 66.76% pada nomor 5 dan 70.93% pada nomor 6. Nilai butir dengan rata-rata keberhasilan tertinggi terdapat pada pernyataan dengan materi pola makan teratur pada nomor 1 dan 10, lalu materi penerapan pesan gizi seimbang pada nomor 2. Pada nomor 1 dan 2 mendapatkan nilai yang sama sebesar 89.53% dan pada nomor 10 sebesar 91.27.

Hasil Uji Pengaruh Edukasi Penggunaan Metode *Brainstorming* Tertulis disertai *Game online* Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel 3. Hasil Uji Pengaruh Pengetahuan

Hasil Post Test	Mean Difference	Std. Error Difference	T	Df	Sig. (2-tailed)
Equal Variances Assumed	7.4478	1.8160	4.101	83	.000
Equal Variances not Assumed	7.4478	1.8177	4.097	82.096	.000

Berdasarkan tabel 3. diperoleh nilai sig. (2-tailed) pada post test kelompok eksperimen dan kontrol yaitu $p=0.000$, nilai signifikansi tersebut < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara antara kelompok eksperimen dan kontrol pada pengetahuan gizi seimbang siswi dapat diterima.

Hasil Uji Pengaruh Edukasi Penggunaan Metode *Brainstorming* Tertulis disertai *Game online* Terhadap Sikap Gizi Seimbang

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Sikap

Hasil Post Angkett	Mean Difference	Std. Error Difference	T	Df	Sig. (2-tailed)
Equal Variances Assumed	6.6459	1.8259	3.640	83	.000
Equal Variances not Assumed	6.6459	1.8201	3.651	78.292	.000

Hasil uji Independen sample t-test untuk sikap dari tabel memperoleh nilai sig. (2-tailed) pada post sikap kelompok eksperimen dan kontrol yaitu $p = 0.000$, nilai signifikansi tersebut < 0.05 maka dapat disimpulkan bahwa H_a yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh pada sikap gizi seimbang antara kelompok eksperimen dan kontrol dapat diterima.

Pengaruh Penggunaan Metode *Brainstorming* Tertulis disertai *Game online* Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Hasil penelitian menunjukkan penggunaan metode *brainstorming* tertulis disertai *game online* pada edukasi gizi seimbang berpengaruh pada pengetahuan gizi seimbang pada siswi MTs Annajah Jakarta. Hasil uji Independen sample t-test adalah terdapat perbedaan pengaruh penggunaan metode terhadap pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kontrol dengan nilai signifikansi sebesar 0.000.

Penelitian terdahulu oleh Bhairawa (2021) yang berjudul "*The Effectiveness of Brainstorming and Brainwriting Strategies to Teach Writing for Students with High and Low Interest*" memperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna pada hasil post test siswa yang telah diberikan pembelajaran dengan metode *brainstorming* tertulis, hal ini sejalan dengan penelitian ini. Hasil penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini juga menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada edukasi gizi melalui ceramah disertai *game online* terhadap pengetahuan gizi (Risti, 2021).

Pengetahuan merupakan hasil dari proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir yang menjadi dasar manusia dalam bersikap atau bertindak (So'o, 2022). Faktor Eksternal adalah faktor dari luar diri individu yang mempengaruhi hasil belajar yaitu faktor keluarga yang meliputi cara orang tua mendidik, relasi antara anggota keluarga, keadaan ekonomi keluarga (So'o, 2022). Peningkatan pengetahuan dipengaruhi oleh 10 faktor-faktor eksternal yaitu cara mendidik, hubungan antar anggota keluarga, ekonomi keluarga, keadaan gedung sekolah, metode belajar, alat penunjang pembelajaran, kegiatan siswa di masyarakat, pengaruh dari pergaulan, media masa (Suarman, 2019).

Metode *brainstorming* dianggap mampu menaikkan pengetahuan dan kemampuan analisis siswa karena membuat siswa lebih tertarik dan termotivasi (Ernawati, 2022). Metode *brainstorming* digunakan untuk mengatasi masalah-masalah yang sering terjadi pada saat proses belajar seperti kurangnya antusias para siswa dalam proses pembelajaran, kurangnya respon siswa ketika menyampaikan pendapat, tanggapan dan sanggahan, siswa juga kurang aktif saat bertanya maupun menjawab pertanyaan guru. Namun, pada metode *brainstorming* ini pun masih terdapat beberapa kelemahan yaitu beberapa siswa yang aktif akan memonopoli pembicaraan selama

berlangsungnya proses pembelajaran dengan metode *brainstorming*, sehingga siswa lain tidak akan mempunyai kesempatan dalam berpendapat dengan nyaman. Penelitian ini menggunakan metode *brainstorming* tertulis dengan media tulis yang digunakan berupa *game online quiziz* yang membuat seluruh siswa atau peserta dapat mengemukakan pendapat masing-masing dengan lebih nyaman dan meningkatkan motivasi serta antusias siswa dalam proses pembelajaran berlangsung.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Yusuf et al (2019), peneliti mengatasi kelemahan dalam metode *Brainstorming* dengan menggunakan *Brainstorming* yang dilakukan secara tertulis. Dalam penelitian tersebut media tulis yang digunakan berupa kartu.

Edukasi tentang gizi seimbang pada remaja penting karena berpengaruh terhadap pengetahuan, untuk itu kegiatan edukasi gizi seimbang sangat diperlukan sebagai salah satu tindakan preventif untuk permasalahan gizi, sehingga remaja memiliki pengetahuan yang cukup untuk menerapkan perilaku gizi seimbang (Amisi, 2022).

Pengaruh Penggunaan Metode Brainstorming Tertulis disertai Game online Terhadap Perubahan Sikap Gizi Seimbang

Pada penelitian ini telah di peroleh hasil perubahan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan metode *brainstorming* tertulis disertai *game online* yaitu mengalami peningkatan sikap. Hasil uji Independen sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh penggunaan metode terhadap sikap siswi dengan signifikansi sebesar 0.000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati (2023) menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara sikap remaja di SMPN 19 Muaro Jambi terhadap intervensi yang diberikan yaitu edukasi tentang gizi seimbang pada nilai pre test dan post test dimana p-value 0,000 dengan peningkatan pengetahuan siswa dapat dilihat dari selisih perbandingan *mean* hasil pretest dan post test yang memperoleh 19.71, sedangkan dalam penelitian ini memperoleh 10.58.

Sikap dapat digambarkan sebagai pikiran dan emosi yang mendorong kita untuk berperilaku ketika kita menyukai atau tidak menyukai sesuatu. Sikap dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor biologis yang meliputi usia dan status kesehatan, faktor psikologis, dan faktor komunikasi sosial. Faktor fisiologis manusia akan mempengaruhi sikapnya dalam mengambil keputusan. Semakin banyak informasi yang didapat dapat

meningkatkan pengetahuan untuk mengambil keputusan (Delsyah, 2023).

Sikap merupakan reaksi atau respon tertutup terhadap suatu stimulus atau objek. Sikap positif remaja terhadap kesehatan bukan berarti berdampak langsung pada sikap positif remaja dalam berperilaku, namun sikap negatif remaja terhadap kesehatan hampir dapat dipastikan berdampak langsung pada perilakunya, dalam hal ini perilaku mengkonsumsi makanan dengan gizi seimbang (Ramadhani, 2022).

Metode dalam proses belajar mengajar merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan penggunaan metode mengajar dalam pendidikan agar dapat selektif, efektif, dinamis dan bertujuan untuk mempermudah pencapaian yang ingin dicapai (Nur, 2017). Metode pembelajaran lain yang dapat dipilih adalah metode *brainstorming*, metode ini mengharuskan semua peserta terlibat aktif dalam mengemukakan pendapat (Wahyurin, 2019).

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *brainstorming* tertulis disertai *game online*, metode ini dapat mengatasi kekurangan dari metode *brainstorming* sebelumnya. Metode *brainstorming* tertulis pada penelitian ini menggunakan *game online quizizz* sebagai media untuk menulis pendapat peserta, sehingga seluruh peserta dapat berpartisipasi dalam menyatakan pendapat dengan nyaman.

Dalam penelitian sebelumnya oleh Wahyurin (2019) menyebutkan bahwa, edukasi dengan metode *brainstorming* merupakan stimulus atau objek yang dapat memberi pengaruh pada responden untuk bersikap sesuai dengan pesan atau isi dari diskusi yaitu pengetahuan yang dalam penelitian ini mengenai gizi seimbang.

Pemberian edukasi gizi seimbang sangat berpengaruh dalam merubah sikap responden. Hal ini terjadi dikarenakan sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dimana sebagian besar bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif dapat menerapkan konsep gizi seimbang yang baik juga, kurangnya informasi remaja tentang gizi seimbang mempengaruhi responden untuk bersikap negatif. Sikap juga mempengaruhi pemenuhan gizi, ketidakseimbangan asupan gizi dapat menyebabkan permasalahan gizi yang dapat berdampak pada kesehatan remaja (Maryati, 2023).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Penggunaan metode *brainstorming* tertulis disertai *game online* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada siswi MTs Annajah Jakarta dengan nilai

signifikansi yaitu 0.000.

2. Penggunaan metode brainstorming tertulis disertai game online berpengaruh terhadap perubahan sikap gizi seimbang pada siswi MTs Annajah Jakarta dengan nilai signifikansi yaitu 0.000.

Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian adalah :

1. Penggunaan media pembelajaran sebagai aspek ilustrasi agar kegiatan edukasi gizi lebih efektif dan memotivasi siswa.
2. Mengoptimalkan terkait materipenerapan gizi seimbang dan identifikasi sumber zat gizi.
3. Waktu pada pelaksanaan Brainstorming tertulis dapat diperpanjang karena setiap siswa mempunyai waktu untuk berpikir dan menjawab yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Astu Bhairawa, A. F. (2021). The Effectiveness of Brainstorming and Brainwriting Strategies to Teach Writing for Students with High and Low Interest. *The International Journal of High Education Scientists (IJHES)*, 47-57.
- Amisi, M. D. (2022). Edukasi Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja di Kabupaten Minahasa. *JPAI: Jurnal Perempuan dan Anak Indonesia*, 38-42.
- Delsyah, I. (2023). Pengaruh Intervensi Edukasi Multimedia Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Kader di Puskesmas PAB Bentengan Gowa. *Journal of Muslim Community Health (JMCH)*, 1-11.
- Ernawati. (2022). Metode Pembelajaran Brainstorming untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika di Kelas VII-1 di SMP Negeri 1 Padangsidimpuan. *Jurnal Education and development*, 443.
- Maryati, A. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMPN 19 Muaro Jambi. *MPPKI: Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 1157.
- Nur, A. Z. (2017). Efektivitas Penggunaan Metode Pengajaran Dalam Proses Pembelajaran. *Jurnal Al-Ibrah*, 60.
- Putri, T. P. (2023). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja di Kabupaten Musi Rawas. *Jurnal Ners*, 952-957.
- Ramadhani, Y. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*.

Risti, K. N. (2021). Pengaruh Eedukasi Gizi Melalui Ceramah Disertai Game Online Terhadap Pengetahuan Gizi dan Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Overweight. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*.

So'o, R. W. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan Masyarakat di Kota Kupang Mengenai COVID-19. *Cendana Medical Journal*, 76.

Suarmawan, K. A. (2019). Faktor-Faktor Eksternal yang Mempengaruhi Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 3 Singaraja Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 528-539.

Wahyurin, I. S. (2019). Pengaruh edukasi stunting menggunakan metode brainstorming dan audiovisual terhadap pengetahuan ibu dengan anak stunting. *ILMU GIZI INDONESIA*, 141-146.