

# EFFECTIVENESS OF NUTRITIONAL BALANCE BOOKLET WITH DIET TRACKER FORM IN KNOWLEDGE AND MACRONUTRIENT INTAKE

Irma Lusita<sup>1</sup>, Isti Suryani<sup>2</sup>, M. Dawam Jamil<sup>3</sup>

Departement of Nutrition, Health Polytechnic of the Ministry of Health  
Yogyakarta

Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia

Email: [lusisita99@gmail.com](mailto:lusisita99@gmail.com)

## ABSTRACT

**Background:** Nutritional problems in adolescence are increasingly encountered such as obesity problems, undernutrition, anemia, wrong diet and so on. The level of knowledge in adolescents will affect attitudes and behaviors in choosing food.

**Objective:** Knowing the influence of counseling using a Balanced Nutrition *Booklet* accompanied by a *Diet Tracker Form* on nutritional knowledge and macronutrient intake in the group of adolescents in Bener Village, Tegalrejo Subdistrict.

**Methods:** This type of research is quasi experiment research with one group pre-test post-test design. The intervention was education using *balanced nutrition booklet media accompanied by a tracker diet form*. The study subjects were adolescents aged 15-18 years in Bener Village with a total of 22 respondents using quota sampling methods. Normality data is tested using saphiro wilk test and then tested with *Wilcoxon* and *Paired Sample T-test*.

**Result:** Based on the results of the *Wilcoxon* output, the results show that there is significant differences in balanced nutritional knowledge ( $p=0.000$ ) but not that significant for carbohydrate intake ( $p=0.615$ ). Then based on the *Paired Sample T-Test* output, the results show that there is significant differences in protein intake ( $p=0.015$ ) but not that significant for fat intake ( $p=0.894$ ).

**Conclusion:** Counseling using a balanced nutrition booklet media accompanied by a tracker diet form can increase the balanced nutritional knowledge of adolescents in Bener Village and have a significant effect on protein intake, but does not significantly affect fat and carbohydrate intake.

**Keywords:** Balanced nutrition, Adolescent, Knowledge, Macronutrient Intake, *Booklet*.

# EFEKTIVITAS PENGGUNAAN *BOOKLET* GIZI SEIMBANG DISERTAI *FORM DIET TRACKER* TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN

Irma Lusita<sup>1</sup>, Isti Suryani<sup>2</sup>, M. Dawam Jamil<sup>3</sup>  
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta  
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta, Indonesia  
Email: [lusisita99@gmail.com](mailto:lusisita99@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Permasalahan gizi pada usia remaja semakin banyak dijumpai seperti masalah gizi lebih, gizi kurang, anemia, pola makan yang salah dan lain sebagainya. Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan.

**Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan *Booklet* Gizi Seimbang disertai *Form Diet Tracker* terhadap pengetahuan gizi dan asupan makronutrien pada kelompok remaja di Kelurahan Bener, Kecamatan Tegalrejo.

**Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini merupakan penelitian *quasi experiment* (eksperimen semu) dan desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test post-test design*. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker*. Subjek penelitian adalah remaja berusia 15-18 tahun di Kelurahan Bener yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi dengan jumlah total sebanyak 22 responden menggunakan metode *quota sampling*. Normalitas data diuji menggunakan uji *Saphiro Wilk* lalu diuji dengan *Wilcoxon* dan *Paired Sample T-Test* dan dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Hasil Penelitian:** Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon*, hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan pada pengetahuan gizi seimbang ( $p=0,000$ ) tetapi tidak ada perbedaan signifikan pada asupan karbohidrat ( $p=0,615$ ). Kemudian berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan pada asupan protein ( $p=0,015$ ) tetapi tidak ada perbedaan signifikan pada asupan lemak ( $p=0,894$ ).

**Kesimpulan:** Penyuluhan menggunakan media *booklet* gizi seimbang disertai *form diet tracker* dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja di Kelurahan Bener dan berpengaruh secara signifikan pada asupan protein, namun tidak berpengaruh secara signifikan pada asupan lemak dan karbohidrat.

**Kata Kunci:** Gizi seimbang, Remaja, Pengetahuan, Asupan Makronutrien, *Booklet*.