

## PENYULUHAN *TEAMS GAMES TOURNAMENT* (TGT) TERHADAP MENINGKATNYA PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

Niswatul Hurri<sup>1\*</sup>, I Nyoman Adiyasa<sup>1</sup>, Yuli Laraeni<sup>1</sup>

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram

Jln. Praburankasari Dasan Cermen, Sandubaya Kota Mataram

\*E-mail: [niswanajwaaaaa@gmail.com](mailto:niswanajwaaaaa@gmail.com)

---

### Artikel Info

#### Article History

Received January 25<sup>th</sup>, 2019

Revised February 1<sup>th</sup>, 2019

Accepted March 3<sup>st</sup>, 2019

---

#### Keywords:

Balanced Nutrition,  
Youth, Teams Games  
Tournament (TGT)

---

### ABSTRACT

Adolescence is very important because it is a transitional period between children and adults. Balanced nutrition at this time will greatly determine their maturity in the future, the imbalance between food and needs in adolescents will cause nutritional problems, one of which is malnutrition. Nutrition counseling with the Teams Games Tournament (TGT) method is an easy-to-implement extension method, and involves all individuals without having to have status differences, involving the role of children as peer tutors, containing elements of play and appreciation. Purpose To find out the effect of counseling with the Teams Games Tournament (TGT) Method on Balanced Nutrition Knowledge in Adolescents at Aikmel Middle School 2 East Lombok Regency. Method This research is a pre-experiment research with a design design for one group pre-test and post-test.. Samples were taken by simple random sampling. The results of the knowledge using the Paired Samples Test test obtained the value of  $p$  value = .000 or  $p < \alpha = 0.05$ , so that there was an influence of counseling with the Tams Games Tornment (TGT) method on Balanced Nutrition in Teenagers at Aikmel Junior High School 2. The Conclusion the results showed that there was an increase in the knowledge of adolescents before and after being given balanced nutrition counseling with the Teams Games Tournament (TGT) Method and there was a significant effect on the knowledge of adolescents before and after counseling with the Teams Games Tournament (TGT) method.

### ABSTRAK

Masa remaja amat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa . Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan mereka di masa depan, ketidakseimbangan antara makanan dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi salah satunya gizi kurang. Penyuluhan gizi dengan metode Teams Games Tournament (TGT) merupakan metode penyuluhan yang mudah diterapkan, dan melibatkan seluruh individu tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran anak sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan dan penghargaan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Teams Games Tournament (TGT) Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Penelitian ini berupa penelitian praeksperimen dengan rancangan desain one group pre-test dan post-test. Sampel diambil dengan cara simple random sampling (acak sederhana). Hasil pengetahuan menggunakan uji Paired Samples Test di peroleh nilai  $p$  value = .000 atau  $p < \alpha = 0,05$ , sehingga ada pengaruh penyuluhan dengan metode Teams Games Tornment (TGT) terhadap Gizi Seimbang Pada Remaja di SMPN 2 Aikmel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terjadi peningkatan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan Metode Teams Games Tournament (TGT) dan ada pengaruh yang signifikan

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan penerus bangsa dalam pembangunan nasional. Oleh sebab itu, perlu mendapatkan pembinaan dan peningkatan taraf kesehatannya, agar kelangsungan hidup dan perkembangannya, baik fisik maupun mental, yang dikenal sebagai proses tumbuh kembang dapat berlangsung secara optimal. Salah satu faktor lingkungan fisik yang amat penting agar proses tumbuh kembang berlangsung secara optimal adalah zat gizi yang harus dicukupi oleh makanan sehari-hari (Fauzi, 2012).

Masalah gizi ganda pada remaja terjadi dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Pada golongan remaja, mereka sudah lebih aktif memilih makanan yang disukai dan tidak bergantung lagi pada orang tua seperti saat masih anak-anak. Kebutuhan energi mereka lebih besar karena aktivitas fisik mereka lebih banyak, seperti olah raga, bermain, sekolah, membantu orang tua, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu sangat penting bagi mereka untuk mendapatkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan mereka (Fauzi, 2012).

Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013, menunjukkan bahwa untuk kelompok umur 13-15 tahun penilaian status gizi berdasarkan TB/U dan IMT/U menyajikan prevalensi pendek pada remaja umur 13-15 tahun. Secara nasional, prevalensi pendek pada remaja adalah 35,1 persen (13,8% sangat pendek dan 21,3% pendek). Prevalensi kurus pada remaja umur 13-15 tahun adalah 11,1 persen terdiri dari 3,3 % sangat kurus dan 7,8 persen kurus. Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3 % gemuk dan 2,5 persen sangat gemuk (obesitas).

Sedangkan menurut data TNP2K (Tim Nasional Percepatan penanggulangan kemiskinan) berdasarkan 100 Kabupaten/Kota Prioritas untuk Intervensi Anak Kerdil (Stunting) volume 2, Stunting di Lombok Timur pada tahun 2013 sebanyak 43,77 % .

Penyuluhan gizi merupakan salah satu program gizi pada khususnya dan program kesehatan pada umumnya. Penyuluhan gizi menurut Suharjo (2003) adalah pendekatan edukatif yang menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan atau mempertahankan gizi baik. Sebagian besar metode penyuluhan gizi yang sering dilakukan masih secara konvensional yaitu dengan menggunakan metode ceramah. Pada metode ini pemateri memberi presentasi lisan dan responden dituntut menanggapi atau mencatat penjelasan pemateri, sehingga responden akan cenderung lebih pasif . Ketiadaan interaksi timbal balik antara pemateri dan responden akan menciptakan suasana penyuluhan gizi semakin monoton dan dapat menyebabkan kebosanan.

Berbeda dengan metode yang akan digunakan dalam penelitian ini, peneliti akan mencoba melakukan penyuluhan dengan menggunakan metode Team Game Tournament (TGT). Pendidikan gizi dengan metode Game Tournament (TGT) merupakan metode pendidikan yang mudah diterapkan, melibatkan seluruh individu tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran anak sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan dan penghargaan, dimana dalam metode tersebut akan dilakukan permainan yang bisa menstimulus otak dan membuat remaja lebih tertarik (Sehat, 2014).

SMPN 2 Aikmel merupakan salah satu sekolah menengah pertama yang memiliki jumlah siswa yang cukup banyak di Kecamatan Aikmel. SMPN 2 Aikmel terletak di Desa Karang Ranjong, Lenek Kecamatan Aikmel, Lombok Timur, yang jumlah siswanya sebanyak 612 siswa pada tahun pelajaran 2018/2019 dan datang dari berbagai desa atau kecamatan, dimana kelasnya dibagi menjadi 6-7 kelas yaitu kelas A, B, C, D, E, F, dan G.

Dari hasil penelitian pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 11 Juli 2018 di SMPN 2 Aikmel menggunakan kuisioner, diketahui dari 142 siswa kelas 8, sebanyak 33% memiliki tingkat pengetahuan yang baik, 22% cukup dan 44% masih kurang. Ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang masih mendominasi.

Selain itu, guru penjaskes atau guru olahraga di SMPN 2 Aikmel menyampaikan beberapa materi kesehatan salah satunya materi mengenai gizi seimbang 4 sehat 5 sempurna. Dalam hal ini materi yang diberikan merupakan materi yang belum diperbarui, sehingga pengetahuan mengenai gizi seimbang yang didapatkan oleh siswa adalah pengetahuan yang tidak *update*. Pedoman gizi di Indonesia telah mengalami beberapa kali pergantian hingga banyak

yang belum menyadari bahwa slogan empat sehat lima sempurna (4S5S) sudah tidak dipergunakan lagi dan berganti menjadi empat pilar yang di gambarkan dengan tumpeng gizi seimbang yang belum tersosialisasi dengan baik. Oleh Karen itu, perlu dilakukan pemberian penyuluhan guna meningkatkan pengetahuan ataupun informasi tentang gizi seimbang.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Aikmel Desa Karang Ranjong Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN 2 Aikmel Desa Karang Ranjong, Kecamatan Aikmel Kabupaten Lombok Timur, sebanyak 163 siswa kelas 8. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari populasi yaitu 163 siswa kelas 8 SMPN 2 Aikmel yang terpilih berdasarkan teknik pengambilan sampel secara acak sederhana, dan memenuhi criteria inklusi sampel. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 62 remaja.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah praeksperimen dengan rancangan desain one group pre-test dan post-test. Pada penelitian ini tidak ada kelompok pembandingan (control), tetapi melalui observasi pertama (pre-test) yang memungkinkan menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen (penyuluhan) (Notoadmodjo, 2010).

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data Primer yang pertama Karakteristik responden mengenai umur dan jenis kelamin responden. Data primer yang kedua yaitu pengetahuan responden sebelum dan sesudah penyuluhan. Cara pengumpulan data primer yaitu dengan mendata data karakteristik responden yang terdiri dari umur, jenis kelamin responden dikumpulkan melalui angket dengan bantuan kuisisioner. Proses pengumpulan data akan dibantu atau didampingi oleh beberapa rekan yaitu sebanyak 2 Mahasiswa dari jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Mataram.

Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan TGT dikumpulkan melalui observasi dan angket dengan alat bantu kuisisioner dan pengetahuan diolah dengan cara memberikan skor menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai akhir} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%$$

Data skor yang didapat disajikan dalam bentuk deskriptif dengan cara mengkategorikan hasil pre-test dan pos-test yang didapatkan dari sampel tersebut dengan kategori sebagai berikut 1) pengetahuan baik (76-100%), 2) pengetahuan cukup (56-75%) dan 3) pengetahuan kurang (<56%).

Data dianalisis secara kuantitatif dengan cara melakukan analisis perbedaan rata-rata antar variable bebas/independent (pengetahuan) sebelum dan sesudah penyuluhan gizi (data berpasangan) diuji statistik dengan menggunakan paired samples t-test dengan tingkat kepercayaan 95% dan derajat kesalahan yang dapat ditoleransi yaitu  $\alpha$  0,05%.

## **HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Karakteristik responden yang diteliti pada penelitian ini yaitu umur, jenis kelamin, pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode *Teams Games Tournament TGT*). Berikut adalah tabel karakteristik umur remajakelas 8 di SMPN 2 Aikmel yaitu :

Tabel 1. Distribusi sampel berdasarkan umur siswaw kelas 8 SMPN 2 Aikmel

Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
13 tahun	15	24,2
14 tahun	44	71,0
15 tahun	3	4,8
Total	62	100

Sumber: Data Primer 2019

Berdasarkan data di atas dapat dilihat bahwa sebagian besar sampel memiliki umur rata-rata 14 tahun sebanyak 44 orang (71,0%).

Tabel 2. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin siswaw kelas 8 SMPN 2 Aikmel

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Perempuan	52	83,9
Laki-laki	10	16,1
Total	62	100

Sumber: Data Primer 2019

Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dari 62 sampel, jenis kelamin perempuan lebih mendominasi yaitu sebanyak 52 orang (83,9%).

Tabel 3. Distribusi hasil pre-test siswaw kelas 8 SMPN 2 Aikmel adalah sebagai berikut:

No	Tingkat Pengetahuan	Jumlah (n)	Persentase (%)
1	Baik	10	16
2	Cukup	40	65
3	Kurang	12	19
	Total	62	100

Sumber: data 2019

Berdasarkan tabel.3 dapat diketahui bahwa persentase terbanyak pada pengetahuan pre-test adalah pengetahuan dengan kategori cukup yaitu sebesar 40 (65%). Tingkat pengetahuan dari post-test seluruhnya (100%) berkategori baik.

Hasil uji menggunakan *Paired Sampel Test* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Distribusi Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Pengetahuan Sesudah Menggunakan Uji *Paired Samples Test*.

Variabel	Mean	SD	SE	P value	n
Pengetahuan Sebelum	66,06	9,863	1,230	0,000	62
Pengetahuan Sesudah	95,87	4,748	0,603		

Pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan TGT adalah 66,06 dengan Standar Deviasi (SD) 9,863. Pengetahuan setelah penyuluhan didapatkan rata-rata sebesar 95,87 dengan Standar Deviasi (SD) 4,748. Hasil uji statistik pengetahuan menggunakan uji *Paired Samples Test* menunjukkan bahwa p value = 0,000 atau  $p < \alpha = 0,05$  yang berarti bahwa ada *perbedaan yang signifikan* pada pengetahuan sampel sebelum dan sesudah penyuluhan menggunakan metode *Teams Games Tournament* (TGT) pada remaja di SMPN 2 Aikmel.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Karakteristik Siswa Kelas 8 SMPN 2 Aikmel Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur Remaja

Responden pada penelitian ini adalah siswa kelas 8 SMPN 2 Aikmel Kabupaten Lombok Timur. Usia responden pada penelitian ini berada pada rentang 13-15 tahun. Karakteristik umur sampel menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas 8 SMPN 2 Aikmel berusia 14 tahun yaitu 44 siswa (70,96 %).

Usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Remaja adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik "Body image" pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah.

Remaja adalah satu dari beberapa golongan yang termasuk golongan rentan gizi. Pada kelompok umur tersebut berada pada suatu siklus pertumbuhan atau perkembangan yang memerlukan zat-zat gizi dalam jumlah yang lebih besar dari kelompok umur yang lain. Menurut Notoatmojo (2003), pertumbuhan anak remaja juga sangat pesat kemudian kegiatan-kegiatan jasmani termasuk olahraga juga pada kondisi puncaknya. Oleh sebab itu, apabila konsumsi makanan tidak seimbang dengan kebutuhan kalori untuk pertumbuhan dan kegiatan-kegiatannya maka akan terjadi defisiensi yang akhirnya dapat menghambat pertumbuhannya.

#### 1. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Jumlah sampel yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 43 orang. Jenis kelamin responden pada penelitian ini adalah perempuan sebanyak 52 siswa (83,87 %) dan laki-laki sebanyak 10 siswa (16,12%). Ini menunjukkan bahwa perempuan mendominasi dalam penelitian ini, hal ini sesuai dengan jumlah perempuan lebih banyak di SMPN 2 Aikmel khususnya kelas 8.

Jahja (2012) menambahkan, karena laki-laki lebih lambat matang daripada anak perempuan, maka laki-laki mengalami periode awal masa remaja yang lebih singkat, meskipun pada usia 18 tahun ia telah dianggap dewasa, seperti halnya anak perempuan. Akibatnya, seringkali laki-laki tampak kurang untuk usianya dibandingkan dengan perempuan. Namun adanya status yang lebih matang, sangat berbeda dengan perilaku remaja yang lebih muda. Hal ini di tandai pada saat penelitian, siswa laki-laki malu-malu dan banyak main-main pada saat penelitian berlangsung. Sedangkan siswa perempuan lebih aktif dan bersemangat pada saat penelitian.

**Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

## Pengetahuan Sebelum Penyuluhan (Pretest)

Dari hasil pretest diketahui bahwa pengetahuan terendah remaja adalah mengenai pesan-pesan gizi seimbang, sebanyak 25 (40,3%) remaja menjawab dengan skor 1. Sedangkan pengetahuan tertinggi remaja pada tahap pretest adalah mengenai arti dari gizi seimbang, sebanyak 47 (75,8%) remaja menjawab benar dengan skor 5.

Tingkat pengetahuan sebelum perlakuan pada saat diberikan pretest bertujuan untuk mengetahui apakah diantara responden ada yang sudah mengetahui materi yang akan disampaikan. Pretest juga bisa diartikan sebagai kegiatan menguji tingkat pengetahuan responden terhadap materi yang akan disampaikan sebelum kegiatan dilakukan. Pengetahuan didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis dan evaluasi. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur (Notoatmodjo, 2007).

Menurut Notoatmodjo (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu pendidikan, media masa/ informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia.

Tingkat Pengetahuan Setelah Penyuluhan dengan metode *Teams Games Tournament* (Post-test)

Dari hasil post-test diketahui bahwa pengetahuan terendah pada remaja mengenai makanan sumber serat yaitu sebesar 13 (21,0%) menjawab dengan skor 1. Sedangkan pengetahuan tertinggi remaja pada tahap post-test adalah mengenai prinsip atau pilar gizi seimbang, 100% siswa menjawab benar dengan skor 5. Posttest yang diberikan adalah bentuk dari evaluasi akhir saat materi yang dilakukan sudah selesai dan pada saat itu diberikan posttest yang bertujuan untuk mengetahui apakah remaja sudah mengerti tentang materi yang sudah disampaikan.

Peningkatan pengetahuan responden terjadi karena adanya perlakuan berupa pemberian penyuluhan dengan metode *Teams Games Tournament* (TGT), dalam metode penyuluhan tersebut, peneliti memberikan materi dengan ceramah selama beberapa menit, kemudian setelah itu peneliti memulai permainan yaitu berupa *tournament* atau pertandingan berkelompok yang metodenya seperti cerdas cermat. Siswa akan menjawab soal yang telah disiapkan dalam *questions box* dan siswa akan mendapatkan skor apabila menjawab dengan benar. Pada saat menjawab soal, peserta menjawab soal dengan keras dan lantang, sehingga informasi menyebar pada kelompok yang lain. Apabila peserta menjawab dengan salah, peneliti akan menjelaskan jawaban yang benar, sehingga informasi atau materi berulang-ulang.

**Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode *Teams Games Tournament* (TGT)**

Berdasarkan hasil analisis pretest dan posttest terhadap penelitian yang telah dilakukan yaitu penyuluhan dengan Metode *Teams Games Tournament* (TGT) terhadap gizi seimbang pada remaja di SMPN 2 Aikmel Lombok Timur menggunakan data pretest dan posttest diolah dan dianalisis dengan uji beda berpasangan (*paired t-test*) karena telah memenuhi kriteria uji parametrik yaitu data telah berdistribusi normal dengan hasil signifikan  $p$  value = 0,00 atau  $p < 0,05$  yang artinya ada pengaruh yang nyata dengan pemberian penyuluhan Gizi Seimbang dengan Metode *Teams Games Tournament* (TGT).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 62 sampel, berdasarkan hasil pre-test sebanyak 10 siswa (16%) memiliki pengetahuan dengan kategori baik, 40 siswa (65%) memiliki pengetahuan dengan kategori cukup dan sebanyak 12 siswa (19%) memiliki pengetahuan dengan kategori kurang. Sedangkan dari hasil post-test seluruh sampel mendapatkan hasil pengetahuan dengan kategori baik.

Penyuluhan gizi dengan metode *Team Game Tournament* (TGT) merupakan metode penyuluhan yang mudah diterapkan, dan melibatkan seluruh individu tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran anak sebagai tutor sebaya, mengandung unsur permainan dan penghargaan. Metode TGT juga memberi peluang kepada anak untuk belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar. *Teams Games Tournament* (TGT) merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang siswa yang memiliki kemampuan,

jenis kelamin, dan suku atau ras yang berbeda. Guru menyajikan materi, dan siswa bekerja dalam kelompok mereka masing-masing (Yasa, 2008:75).

Di dalam metode TGT ada unsur permainan, dimana permainan itu sendiri merupakan media belajar yang menyenangkan dan kembali pada manfaat permainan. Permainan mampu menghadirkan sesuatu kegembiraan dalam belajar bagi siswa dan tanpa sadar menstimulus otak, dan dapat meningkatkan IQ, serta meningkatkan rasa percaya diri. Suasana yang tercipta dapat mengakrabkan hubungan antara peneliti dan sasaran. Nilai penting dari setiap permainan, apa yang diperlukan untuk mempersiapkannya (alat, bahan, dan bentuk peran serta peneliti) serta bagaimana permainan itu dilakukan yang kemudian diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan untuk pemecahan suatu masalah, dan akhirnya peserta memberikan penilaian terhadap apa yang disampaikan dan dilihatnya (Prasojo, 2010).

Penelitian Banuarli (2012) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa yang mendapat perlakuan menggunakan metode TGT dengan hasil belajar siswa yang tidak mendapat perlakuan dengan metode TGT ( $p < 0,001$ ).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cynthia Herdiana Safitri dkk (2014) yang berjudul “Perbedaan Metode Team Game Tournament dan Ceramah Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pemilihan Jajanan Sehat, dalam penelitian tersebut dapat diketahui bahwa Pengetahuan tentang pemilihan jajanan sehat pada siswa kelas 5 SDN T2 setelah diberi pendidikan gizi dengan metode TGT mengalami peningkatan yang signifikan ( $p < 0,001$ ) yaitu sebesar 22,93%

## **KESIMPULAN**

Ada pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan metode teams games tournament (TGT).. Hal tersebut berkaitan dengan materi yang disampaikan secara berulang-ulang, baik saat diberikannya materi ataupun pada saat masing-masing kelompok menjawab soal yang diambil dari questions box dengan nada lantang dan jika salah, peneliti akan menjelaskan kembali materi yang benar sehingga informasi menyebar secara luas dan berulang-ulang.

## **SARAN**

Bagi tempat penelitian diharapkan Metode teams games tournament bisa bermanfaat dan juga bisa diterapkan pada proses belajar mengajar di sekolah, bagi petugas gizi diharapkan metode penyuluhan pada penelitian ini menjadi salah satu acuan untuk melakukan penyuluhan gizi pada remaja, untuk peneliti selanjutnya dapat menjadi salah satu acuan untuk melakukan penelitian yang lebih baik selanjutnya. Penelitian ini sebaiknya menggunakan kontrol agar ada pembandingan yang bisa membedakan peningkatan pengetahuan responden. Selain itu, sampel dari penelitian ini juga cukup besar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Fauzi, C. A. (2012). Analisis Pengetahuan Dan Perilaku Gizi Seimbang Menurut Analysis of The Knowledge and Behaviour of Adolescents Based on The General Guidelines of Balanced Nutrition ( PUGS ) Point 6 , 10 , 11 , and 12.

Sehat, P. J. (2014). Indonesian Journal of Human Nutrition ( THE DIFFERENCE BETWEEN TEAM GAME TOURNAMENT AND LECTURE, 1(2), 89–105.

BPDANP Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013.

Kemkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang.

Nakita. 2010. *Sehat & Bugar Berkat Gizi Seimbang*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supriasa, I.D.N. 2016. *Pendidikan dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Buku kedokteran EGC.

Notoatmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Notoatmodjo S. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. 2003. Jakarta: Rineka Cipta

Banuarli, A. *Perbedaan Hasil Belajar dengan Metode Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) dan Konvensional dalam Mata Pelajaran Dasar Otomotif Sepeda Motor pada Siswa Kelas X Jurusan Sepeda Motor di SMK Muhammadiyah 1 Bambangpuro*. [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta; 2012. Available from: <http://eprints.uny.ac.id>. Saputra, A.D. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Siswa Kelas Sekolah Dasar. Unnes Journal of Public Health [serial online]. 2012 [Diunduh 20 Mei 2019].