



EDUKASI GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI

Nabila Meliasari Hidayah¹, Sri Noor Mintarsih², Ria Ambarwati^{3*}

^{1,2,3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

*email: ardiria7@gmail.com

ABSTRAK

Pengetahuan dan sikap yang kurang tentang gizi seimbang pada remaja putri dapat menyebabkan masalah gizi seperti Kurang Energi Kronik, anemia, obesitas, gizi lebih. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap adalah melalui edukasi gizi dengan media video. Media video diharapkan mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan saat proses penyampaian bahan materi edukasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dengan video terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri. Desain penelitian ini *quasy eksperimental* dengan rancangan *one grup pretest-posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 24 orang yang dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan media video. Data pengetahuan dan sikap berdasarkan skor yang diperoleh melalui *Google Form*. Analisis data menggunakan *Paired T test*. Hasil penelitian menunjukkan rata - rata skor pengetahuan meningkat 16,04 dan skor sikap meningkat 4,42. Ada perbedaan skor pengetahuan ($p=0,0001$) dan sikap ($p=0,001$) sebelum dan sesudah intervensi pada remaja putri.

Kata Kunci : fokus grup diskusi, pelatih atlet, pengaturan pola makan

ABSTRACT

Lack of knowledge and attitudes about balanced nutrition in adolescent girls can cause nutritional problems such as Chronic Energy Deficiency, anemia, obesity, overnutrition. One of the efforts to increase knowledge and attitudes is through nutrition education with video media. Video media is expected to be able to stimulate the senses of hearing and sight during the process of delivering educational materials. The purpose of this study was to determine the effect of balanced nutrition education with videos on the knowledge and attitudes of adolescent girls. The design of this study was quasi-experimental with a one-group pretest-posttest design. The number of samples as many as 24 people who were selected by purposive sampling. The intervention provided education about balanced nutrition with video media. Knowledge and attitude data based on scores obtained through Google Form. Data analysis using Paired T test. The results showed that the average knowledge score increased by 16.04 and the attitude score increased by 4.42. There was a difference in the score of knowledge ($p=0.0001$) and attitude ($p=0.001$) before and after the intervention in adolescent girls.

Key words : *balanced nutrition, videos, knowledge, attitudes, young women*

PENDAHULUAN

Masa remaja yaitu masa usia transisi dari masa anak menuju masa dewasa yang ditandai oleh perkembangan fisik dan pertumbuhan fisik berlangsung cepat (Yuliati, Pramiadi dan Rahayu, 2014). Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja putri berkaitan erat dengan fungsi reproduksi yaitu menstruasi dan fungsi metabolik untuk memperoleh tenaga diperlukan gizi yang spesifik dan cukup, sehingga membutuhkan gizi yang sesuai jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang, pemahaman gizi yang keliru dan kesukaan terhadap makanan tertentu merupakan masalah yang banyak terjadi pada remaja putri (Armayanti dan Kusuma Negara, 2019). Asupan gizi tidak seimbang dan berlangsung lama dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia, obesitas, gizi lebih.

Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan 36,3% remaja putri usia 15 - 19 tahun berisiko mengalami KEK. Prevalensi anemia pada remaja putri usia 15 -20 tahun di Indonesia sebesar 57,1%, dengan proporsi terbesar pada wanita (27,2%). Masalah gizi lain yang banyak terjadi pada remaja putri adalah obesitas. Prevalensi obesitas pada usia di atas 18 tahun menunjukkan peningkatan dari 15,4% tahun 2013 dan menjadi 21,8% tahun 2018 dengan prevalensi tertinggi pada perempuan.

Faktor yang berkaitan dengan masalah gizi pada remaja salah satunya kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi yang kurang berhubungan dengan tindakan dalam memilih makanan dan status gizi pada remaja putri. Penelitian Rahmiwati (2007) menyatakan remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang mempengaruhi dalam pemilihan makanan yang salah dan cenderung memiliki status gizi kurang dan lebih. Kondisi semakin meningkat pada masa pandemic Covid-19, dimana mendukung remaja untuk

mengembangkan kebiasaan makan yang tidak baik yang berisiko penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, kardiovaskuler (Pujiana D, Suratun, 2022)

Menurut hasil wawancara pada 10 remaja putri di kelurahan Sendangmulyo, 40% memiliki tingkat pengetahuan kurang dan sikap yang kurang mendukung sebesar 50% tentang gizi seimbang. Satu upaya penanggulangan masalah gizi pada remaja putri melalui edukasi gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebiasaan makan dan pilihan makanan yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal, selain itu edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku hidup sehat.

Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media seperti media auditif, visual, dan audiovisual (Hardinsyah dan Supriasa, 2016). Media audiovisual mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan saat proses penyampaian bahan materi edukasi (Imran AF dan Hasnah, 2017). Video merupakan salah satu media audiovisual yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan (Ashyar, 2011). Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang dapat diterima audiens bila dibandingkan dengan media food model yang hanya menstimulasi satu indera (Waryana, Sitasari dan Febritasanti, 2019). Selain itu media video berisi informasi yang disertai alunan musik dan ilustrasi yang jelas sehingga dapat memberikan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi remaja (Hadi, 2017).

Pemanfaatan media video sebagai media sosial pada remaja saat ini sangat sesuai karena kemudahan dalam mengakses dan mengulang sehingga perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan

media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja putri.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Penelitian dilakukan di Kelurahan Sendangmulyo, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang pada bulan Juni - Juli 2021 dengan pertimbangan berdasarkan data Dinas Pengendalian Penduduk dan KB Kota Semarang merupakan wilayah dengan jumlah remaja putri terbanyak. Jumlah sampel penelitian ditentukan dengan rumus Slovin didapatkan jumlah sampel minimal 24 remaja putri. Teknik pengambilan sampling yang digunakan *purposive sampling* dimana jumlah tersebut memenuhi kriteria inklusi berusia 15–20 tahun, belum menikah, memiliki akses internet pada laptop, komputer atau ponsel dan pendidikan selain ilmu kesehatan.

Data dalam penelitian ini terdiri dari karakteristik subjek yang meliputi umur dan tingkat pendidikan, pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang. Tahapan penelitian terdiri dari tahapan persiapan dan pelaksanaan. Tahapan persiapan meliputi pembuatan video dan kuesioner, penyusunan kuesioner, uji

validasi video dan kuesioner dan revisi kuesioner dan video. Kuesioner meliputi kuesioner tentang pengetahuan yang terdiri dari 20 pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda dan sikap terdiri dari 20 pertanyaan dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Uji validitas materi dilakukan oleh dosen promosi kesehatan dan ilmu gizi sedangkan media oleh ahli media untuk mengetahui kelayakan media. Uji kuesioner dilaksanakan pada remaja putri di kelurahan Bulusan. Tahapan pelaksanaan meliputi *pre test*, pemberian edukasi gizi melalui *zoom* dan *pos test*. *Pre test* dan *post test* melalui *Google Form*, sedangkan edukasi diberikan 1 kali melalui *zoom meeting* dengan durasi 8 menit.

Analisis data meliputi analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik usia, pendidikan subjek penelitian yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisis bivariat yang dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan *Paired T test*. Penelitian ini telah lolos Uji Etik Komite Ijin Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Keperawatan UNISSULA Semarang Nomor: 251/A.1-S1/FIK-SA/VI/2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik Subjek Penelitian	n	%
Usia		
15 tahun	4	16.7
16 tahun	5	20.8
17 tahun	3	12.5
18 tahun	6	25.0
19 tahun	4	16.7
20 tahun	2	8.3
Jumlah	24	100
Pendidikan		
Perguruan Tinggi	6	25.0
SLTA	18	75.0
Jumlah	24	100

Tabel 2. Skor Pengetahuan tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skor Pengetahuan	Rerata	SD	Min	Max	p
Sebelum	59,79	20,88	15	50	0,0001
Sesudah	75,83	13,09	85	95	

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar subjek penelitian berusia 18 tahun sebanyak 6 orang (25 %) dan memiliki pendidikan SLTA sebanyak 18 orang (75%).

Tabel 2 menunjukkan ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sesudah diberikan edukasi dengan media video sebesar sebesar 16,04. Berdasarkan hasil *paired test* ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,0001$) sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri. Hasil ini penelitian sejalan dengan penelitian Meidiana, dkk (2018) yang menyatakan edukasi dengan video pada remaja putri dapat meningkatkan skor pengetahuan tentang gizi dari 8,83 menjadi 9,42. Penelitian yang dilakukan Br H. Tisa D., dkk (2020) juga menyatakan bahwa edukasi dengan media video dapat meningkatkan rata-rata skor pengetahuan sebesar 25 pada anak SD.

Video merupakan media yang dapat membantu menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat lebih mudah dipresepsikan materi yang disampaikan. Semakin banyak indra yang dilibatkan maka proses penyampain informasi lebih efektif (Dwiana, dkk 2019; Sadiman, A. 2014). Media video sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran yang

menampilkan gambar yang bergerak, tulisan dan penjelasan suara mengenai gambar yang ditampilkan serta memberikan gambaran yang lebih nyata sehingga dapat memperkuat ingatan dan meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat (MR Mahmud, 2019; MI Mulyadi et al., 2018; S. Notoatmojo, 2014).

Video merupakan media yang dapat membantu menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat lebih mudah dipresepsikan materi yang disampaikan. Semakin banyak indra yang dilibatkan maka proses penyampain informasi lebih efektif (Dwiana, dkk 2019; Sadiman, A. 2014). Media video sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran yang menampilkan gambar yang bergerak, tulisan dan penjelasan suara mengenai gambar yang ditampilkan serta memberikan gambaran yang lebih nyata sehingga dapat memperkuat ingatan dan meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat (MR Mahmud, 2019; MI Mulyadi et al., 2018; S. Notoatmojo, 2014).

Tabel 3 menunjukkan ada peningkatan rata-rata skor sikap remaja terhadap gizi seimbang sesudah diberikan edukasi dengan media video. Berdasarkan hasil *paired test* ada perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah intervensi ($p=0,001$) sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan media video dapat mempengaruhi sikap yang mendukung

Tabel 3. Skor Sikap terhadap Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi

Skor Pengetahuan	Rerata	SD	Min	Max	p
Sebelum	70,52	8,46	50	82,50	0,001
Sesudah	74,94	6,95	55	91,25	

terhadap gizi seimbang pada remaja putri. Hal ini disebabkan karena peningkatan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang.

Penelitian Asmawati, dkk (2021) menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media meningkatkan skor sikap tentang anemia pada remaja putri sebesar 11,03. Penelitian Waryana, dkk (2019) menyatakan ada pengaruh penyuluhan dengan media video terhadap sikap remaja putri tentang pencegahan Kurang Energi Protein.

Sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus hingga melibatkan pikiran, perasaan, perhatian, dan gejala kejiwaan yang lain (Notoatmodjo S., 2014). Sedangkan sikap gizi menunjukkan kecenderungan untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang berhubungan dengan gizi. Sikap gizi berkaitan erat dengan pengetahuan gizi. Penelitian Imaduddin et al (2012) menyatakan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik akan mempengaruhi sikap yang positif terhadap pesan gizi seimbang.

Faktor lain yang mempengaruhi sikap remaja yaitu pengalaman yang melibatkan faktor emosional, orang lain yang dianggap penting, motivasi dan keinginan untuk berafiliasi serta kebudayaan. Adanya informasi baru yang disampaikan melalui media massa dapat memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap seseorang. Menurut Azwar (2012), pesan yang disampaikan cukup kuat makan akan memberikan dasar efektif dalam menilai suatu hal.

SIMPULAN DAN SARAN

Edukasi dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada remaja putri. Video dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media edukasi dalam upaya pencegahan masalah gizi remaja putri. Untuk peneliti selanjutnya dapat

menambahkan variabel perilaku, menggunakan desain kasus kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- Yuliati, Pramiadi, D. and Rahayu, T. (2014). Efektifitas Penggunaan Edutainment Konseling Gizi. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*. (2) : 160–167. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/view/7167>. [Diakses tanggal 10 Agustus 2021]
- Armayanti, L. Y. and Kusuma Negara, I. G. N. M. (2019). Pendidikan Kesehatan Tentang Pemenuhan Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi Serta Pemantauan Status Gizi. *Prosiding SENADIMAS*, 4 : 1203–1210.
- Kemenkes (2018). *RISKESDAS (2018)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rahmiwati, A. (2007). Pola Konsumsi Pangan, Status Gizi dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/41518>. [Diakses tanggal 10 Agustus 2021]
- Pujiana D. Suratun (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Media Video Terhadap Pengetahuan Remaja Selama Darurat COVID-19. *Indonesian Journal for Health Sciences Vol 6(1)* : 49 - 55
- Hardinsyah and Supariasa, I.D.N. (2016). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Etika Rezkina Monica Este.
- Imran, Asfany F, Hasnah (2017). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis Di Kelas X Sman 2 Gowa. *Jurnal Kesehatan FKIK UINAM 10(2)* : 61-67.

- Waryana, Sitasari, A. and Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi Media Video Berpengaruh pada Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kurang Energi Kronik. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal* 4(1) : 58–62.
- Hadi, S. (2017). Efektivitas Penggunaan Video Sebagai Media Pembelajaran untuk Siswa Sekolah Dasar. *Prosiding TEP & PDs* 1(15) : 96–102.
- Yurni, A. F. and Sinaga, T. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia* 12(2) : 183-190.
- Br H Tisa D. S. Betty Yosephin, A Wahyudi (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (Video) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Sint Carolus Bengkulu. *Jurnal Kesehatan* 13(1) : 19–24.
- R. Meidiana, D. Simbolon, A. Wahyudi (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan* 9 (3) : 478.
- SF. Dwiana, R. Umamah, D. Rosmana, Rahmat, GPE Mulyo (2019). Penyuluhan Anemia Gizi Dengan Media Motion Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan* 11 (1) : 97–104.
- Sadiman, A. (2014). *Media Pendidikan I*. Jakarta : Rajawali Pers.
- MR Mahmud, R. Ambarwati, SN Mintarsih, S. Prihatin, M. Jaelani (2015). Efektifitas Edukasi dengan Media Audiovisual terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Gizi* 5 (1) : 21-24.
- MI Mulyadi, Warjiman, Chrisnawati (2018). Efektifitas Pendidikan Kesehatan Dengan Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan* 3 (2) : 1 – 9.
- S. Notoatmodjo (2014). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Giunta, C. (2017). An Emerging Awareness of Generation Z Students for Higher Education Professors. *Archives of Business Research* 5(4) : 90–104.
- N. Asmawati, ID. Nurcahyani, K. Yusuf, F. Wahyuni, S. Mashitah (2021). Pengaruh Penyuluhan Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri SMPN 1 Turikale Tahun 2020. *Jurnal Gizi* 3 (2) : 22-30.
- Imaduddin et al. (2012). Hubungan Antara Karakteristik Atlet, Tingkat Kecukupan Gizi, dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Taekwondo di SMA Ragunan Jakarta. <https://repository.ipb.ac.id>. [Diakses tanggal 10 Agustus 2021]
- Azwar, S. (2012). *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.