



Pengaruh video edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan serta perubahan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam

Tanti Rohimayanti¹, Aviani Harfika^{*2}, Aminarista²

¹ Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

² Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

*Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM.09 Pondoksalam, Kab. Purwakarta.

Email : aviani.harfika@stikesholistic.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Konsumsi sayur dan buah setiap hari merupakan salah satu syarat dalam memenuhi pola makan sehat berpedoman gizi seimbang. Konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih dibawah anjuran kecukupan, terutama pada remaja yang memerlukan asupan gizi seimbang untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan.

Tujuan: Menganalisis pengaruh video edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan serta perubahan konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMPN 1 Pondoksalam

Metode: Penelitian ini merupakan quasi eksperimen dengan desain penelitian one group pre-test post-test. Penelitian ini dilakukan di Aula Sekolah SMPN 1 Pondoksalam pada bulan November - Desember 2022. Subjek penelitian 80 siswa kelas VII, VIII dan IX dengan teknik random sampling. Intervensi gizi dilakukan selama 6 hari menggunakan media audiovisual berdurasi 8 menit 30 detik Data tingkat pengetahuan diukur menggunakan kuesioner. Data konsumsi sayur buah diukur dengan menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Analisis data menggunakan Wilcoxon test.

Hasil: Terdapat peningkatan tingkat pengetahuan konsumsi sayur dan buah subjek 25.8%. Peningkatan total konsumsi sayur 35%. Peningkatan total konsumsi buah 6.2%. Peningkatan frekuensi konsumsi sayur 36.2%. Peningkatan frekuensi konsumsi buah 17.5% setelah pemberian edukasi gizi menggunakan media audiovisual. Terdapat pengaruh edukasi gizi dengan tingkat pengetahuan ($p=0.000$), total konsumsi sayur ($p=0.000$), frekuensi konsumsi sayur ($p=0.000$), frekuensi konsumsi buah ($p=0.000$). Tidak terdapat pengaruh total konsumsi buah ($p=0.874$) sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media audiovisual.

Simpulan: Terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan, total konsumsi sayur, frekuensi sayur dan buah. Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap total konsumsi buah pada remaja di SMPN 1 Pondoksalam.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Edukasi Video, Konsumsi Sayur dan Buah, Pengetahuan

ABSTRACT

Background: Consumption of vegetables and fruit every day is one of the requirements for fulfilling a healthy diet based on balanced nutrition. Indonesian people's consumption of vegetables and fruit is still below the recommended adequacy, especially in adolescents, who need a balanced nutritional intake to support growth and development.

Objective: To analyze the effect of nutrition education using videos on the level of knowledge and daily intake of fruit and vegetable among adolescents at SMPN 1 Pondoksalam.

Method: This research was a quasi-experimental study with a one-group pre-test and post-test research design. This research was conducted in the SMPN 1 Pondoksalam School Hall in November and December 2022. The research subjects were 80 students in grades VII, VIII, and IX using a random sampling technique. The nutrition intervention was carried out for 6 days using audiovisual media with a duration of 8 minutes and 30 seconds. Knowledge level data was measured using a questionnaire. Fruit and vegetable consumption data was measured using the Semiquantitative

Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data analysis using the Wilcoxon test

Results: *There were an increase in the level of knowledge of fruit and vegetable consumption by 25.8%. increased the total consumption of vegetables by 35%. Increase in total consumption of fruit by 6.2% Increased frequency of vegetable consumption by 36.2%. increased the frequency of fruit consumption by 17.5% after providing nutrition education using audiovisual media.*

There was an effect of nutrition education on level of knowledge ($p = 0.000$), total vegetable consumption ($p = 0.000$), frequency of vegetable consumption ($p = 0.000$), and frequency of fruit consumption ($p = 0.000$). There was no effect on total fruit consumption ($p = 0.874$) before and after providing nutrition education using audiovisual media.

Summary: *There was an influence of nutrition education on level of knowledge, total consumption of vegetables, and frequency of vegetables and fruit. There was no effect of nutrition education on total fruit consumption in adolescents at SMPN 1 Pondoksalam.*

Keywords: *Vegetables and Fruits, Knowledge, Nutrition Education, Video Education*

PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan penduduk Indonesia yaitu kurang konsumsi buah dan sayur, dibuktikan bahwa konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih berada dibawah nilai yang dianjurkan WHO yaitu 400-600 gram per hari. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, persentase kurang konsumsi sayur dan buah pada penduduk Indonesia berumur lima tahun ke atas sebanyak 95,5%. Konsumsi sayur dan buah dikategorikan cukup jika konsumsi sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.(1) Anjuran konsumsi buah dan sayur menurut Pedoman Gizi Seimbang sebesar 400-600 gram.(2)

Pedoman gizi seimbang pada nomor dua menganjurkan agar banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan setiap hari. Mengonsumsi cukup sayur dan buah-buahan setiap hari merupakan satu diantara syarat dalam memenuhi gizi seimbang. Kurang konsumsi sayur dan buah dapat mengakibatkan kekurangan zat gizi seperti vitamin, mineral dan serat yang akan menimbulkan efek negatif bagi tubuh dan terjadinya berbagai penyakit.(3)

Salah satu faktor yang berpengaruh pada masalah gizi remaja adalah tingkat pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil mengetahui dari suatu objek tertentu dengan penginderaan yang menghasilkan pengetahuan. Faktor yang berkaitan dengan pengetahuan adalah pendidikan. Pendidikan

mampu mengembangkan kepribadian dan kemampuan individu. Informasi kesehatan dalam upaya mencapai tujuan hidup sehat diperoleh melalui pendidikan kesehatan. Penyuluhan kesehatan merupakan salah satu upaya pendidikan kesehatan. Hal ini akan mempengaruhi perilaku masyarakat yang lebih baik. (4) Edukasi gizi dengan media audiovisual yang menggabungkan media audio dan visual diketahui memiliki tingkat efektivitas lebih tinggi dibandingkan dengan media lain.(5)

Menteri Kesehatan Republik Indonesia telah membuat Pedoman Pembinaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dalam upaya peningkatan konsumsi sayur buah yang merupakan salah satu indikator untuk menilai kinerja pemerintah daerah kabupaten/kota di bidang kesehatan, yaitu pencapaian 70% rumah tangga sehat. Menurut Laporan Akuntabilitas Kinerja Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 bahwa target rumah tangga ber-PHBS adalah 70%. Sedangkan hasil analisis gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang dalam analisis Survei Konsumsi Makanan Individu 2014 menunjukkan (94,8%) hampir penduduk Indonesia mengonsumsi sayur, namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%).(6)

Penelitian sebelumnya oleh Septiany (7) diketahui bahwa kebiasaan makan pada remaja putri di SMPN 1 Pondoksalam termasuk kategori kebiasaan makan yang tidak sehat sebanyak 27,7%, status gizi

kurus sebanyak 10,9%, status gizi gemuk hanya 0,8%. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan intervensi kepada remaja putra dan putri dengan memberikan video edukasi untuk meningkatkan pengetahuan serta konsumsi sayur dan buah di SMPN 1 Pondoksalam.(7)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Pondoksalam pada bulan November-Desember 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode *Quasy Eksperimental* dengan rancangan *pretest-posttest group design*. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII, VIII, dan IX dengan populasi 331. Besar subjek minimum dalam penelitian ini menggunakan rumus Lameshow sehingga diperoleh sebanyak 77 subjek. Untuk menghindari adanya *missing* maka ditambahkan 10% sehingga subjek menjadi 85 siswa. Pengambilan subjek menggunakan teknik *Random Sampling*. Setelah dilakukan data *cleaning* jumlah subjek yang memenuhi kriteria penelitian adalah 80 subjek. Penelitian ini untuk menemukan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek untuk diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi kembali setelah intervensi.

Prosedur penelitian diantaranya melakukan perizinan penelitian, menentukan subjek secara random sampling, melakukan pengukuran antropometri berat badan menggunakan timbangan digital dan pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* untuk mengetahui karakteristik status gizi responden berdasarkan perhitungan IMT/U. Setelah itu responden diberi penjelasan terkait pelaksanaan penelitian dan diberi surat kesediaan untuk mengikuti penelitian ini. Siswa yang bersedia, dilakukan wawancara *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan melaksanakan *pre-test* tingkat pengetahuan konsumsi sayur buah menggunakan *google form* yang diisi oleh subjek menggunakan

handphone pribadi lalu dilakukan intervensi terkait pentingnya konsumsi sayur dan buah dengan penayangan video menggunakan proyektor yang ditayangkan di aula sekolah. Pemberian intervensi dilakukan selama 6 hari dengan penayangan video edukasi gizi berdurasi 8 menit 30 detik yang ditayangkan setiap pukul 08.00 WIB. Penayangan video dibagi menjadi dua sesi, untuk sesi pertama subjek kelas VIII dan XI dan sesi kedua untuk subjek kelas VII. Setelah intervensi terakhir, dilakukan *post-test* terkait tingkat pengetahuan konsumsi sayur buah melalui *google form* yang diisi oleh subjek dan melakukan wawancara kembali untuk melihat perubahan konsumsi sayur buah subjek.

Data yang dikumpulkan merupakan data primer yang diperoleh dari hasil observasi langsung dan wawancara menggunakan kuesioner yang meliputi data karakteristik subjek (jenis kelamin, usia, kelas dan status gizi), pengetahuan dan pola konsumsi sayur buah menggunakan kuesioner. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda, kemudian dikategorikan menjadi baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (<55%).

Pola konsumsi sayur dan buah diukur menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Pengukuran penentuan total konsumsi sayur ≥ 250 gr/orang/hari kategori cukup dan ≤ 250 gr/orang/hari kategori kurang. Penentuan total konsumsi buah ≥ 150 gr/orang/hari termasuk kategori cukup dan ≤ 150 gr/hari/orang kategori kurang. Kategori frekuensi konsumsi sayur dikelompokkan menjadi "Baik ≥ 3 porsi/hari" dan "Kurang < 3 porsi/hari". Sedangkan katagori konsumsi buah dikelompokkan menjadi "Baik ≥ 2 porsi/hari" dan "Kurang < 2 porsi/hari" (8). Jenis sayur dan buah yang sering dikonsumsi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang memuat 24 jenis sayuran dan 23 jenis buah-buahan melalui hasil wawancara, serta dapat ditambahkan dengan jenis buah dan sayur yang belum tertulis (Tabel 1).

Tabel 1. Daftar nama buah dan sayur

Sayur	Buah
Bayam, kangkung, daun singkongs, kemangi, jamur, terong, sawi putih, sawi hijau, kacang panjang, kool putih, kembang kool, brokoli, jagung bayi, jagung, buncis, toge, tomat, wortel, labu siam, jengkol, petai, ketimun, sayur sop, sayur asem	Apel, anggur, jambu air, jambu air, jeruk, salak, rambutan, semangka, melon, papaya, magga, pir, alpokat, pisang, manggis, sawo, buah naga, nanas, nangka, jus, es buah, rujak buah, salad buah

Analisis data statistik yang digunakan pada penelitian ini adalah uji Wilcoxon ($p < 0,005$) untuk mengetahui perubahan pengetahuan, total konsumsi dan frekuensi sayur buah sebelum dan setelah dilakukan edukasi gizi melalui media audiovisual. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari komisi etik penelitian Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.HAMKA

di Jakarta Selatan dengan No. 03/22.10/0208.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik subjek pada penelitian ini meliputi data umur, kelas, jenis kelamin dan status gizi yang sangat berpengaruh dengan kemampuan responden dalam memahami informasi yang disampaikan.

Tabel 2. Distribusi karakteristik Subjek di SMPN I Pondoksalam tahun 2022

Karakteristik Subjek	Jumlah	Persentase (%)
Umur (tahun)		
12	11	13,75
13	29	36,25
14	18	22,50
15	21	26,25
16	1	1,25
Jenis kelamin		
Laki – laki	30	37,50
Perempuan	50	62,50
Kelas		
VII	32	40,00
VIII	28	35,00
IX	20	25,00
Status gizi		
Gizi kurang ($-3SD$ sd $-2SD$)	8	10,00
Normal ($-2SD$ sd $+1SD$)	62	77,50
Gizi lebih ($+1SD$ sd $+2SD$)	10	12,50

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar subjek berumur 13 tahun (36,25%) dan paling sedikit umur 16 tahun (1,25%). Sebagian besar subjek berjenis kelamin

perempuan (62,50%) daripada laki-laki (37,50%). Kelas terbanyak yaitu kelas VII (40,00%), dan didominasi status gizi normal (77,50%).

Tabel 3. Distribusi tingkat pengetahuan, total konsumsi dan frekuensi sayur buah remaja sebelum dan setelah edukasi gizi di SMPN 1 Pondoksalam tahun 2022

Variabel	Sebelum		Sesudah	
	n	Persentase (%)	n	Persentase (%)
Pengetahuan				
Baik (76-100)	5	6,25	28	35,00
Cukup (56-75)	15	18,75	23	28,75
Kurang (<55)	60	75,00	2	36,25
konsumsi sayur				
Total				
cukup ($>250gr/hari$)	18	22,50	46	57,50

Kurang (<250gr/hari)	62	77,50	34	42,50
Frekuensi Baik (>3x/hari)	17	21,25	46	57,50
Kurang (<3x/hari)	63	78,75	34	42,50
Konsumsi buah Total cukup (>150gr/hari)	64	80,00	69	86,25
Kurang (<150gr/hari)	16	20,00	11	13,75
Frekuensi Baik (>2x/hari)	58	72,50	72	90,00
Kurang (<2x/hari)	22	27,50	8	10,00
Total	80	100	80	100

Perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan setelah dilakukan intervensi dapat dilihat pada Tabel 3. Tingkat pengetahuan siswa sebelum diberi intervensi memiliki tingkat pengetahuan yang baik 6,25%, cukup 18,75%, dan kurang 75%. Setelah diberi intervensi menggunakan video edukasi gizi, persentase yang memiliki tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 35%, cukup 28,75% dan kurang menurun menjadi 36,25%.

Total konsumsi sayur siswa sebelum diberi intervensi kategori cukup 22,5% dan konsumsi sayur kurang 77,5%. Setelah diberi intervensi menggunakan video edukasi gizi, persentase yang memiliki total konsumsi sayur yang cukup meningkat menjadi 57,5% dan konsumsi sayur kurang menurun menjadi 42,5%. Sedangkan frekuensi konsumsi sayur sebelum intervensi memiliki tingkat frekuensi sayur yang baik 21,25% dan

tingkat frekuensi sayur kurang 78,75%. Setelah diberi edukasi gizi menggunakan video edukasi gizi, persentase tingkat frekuensi sayur baik meningkat menjadi 57,50% dan frekuensi sayur kurang menurun menjadi 42,50%.

Tabel 3 menunjukkan total konsumsi buah siswa sebelum diberi intervensi memiliki total konsumsi buah yang cukup 80% dan konsumsi buah kurang 20%. Setelah diberi intervensi menggunakan video edukasi gizi, persentase total konsumsi buah kategori cukup meningkat menjadi 86,2% dan konsumsi buah kurang menurun menjadi 13,7%, sedangkan tingkat frekuensi buah sebelum intervensi memiliki tingkat frekuensi yang baik 72,50% dan frekuensi buah kurang 27,50%. Setelah pemberian intervensi dengan video edukasi gizi, persentase tingkat frekuensi buah kategori baik menjadi 90,00% dan frekuensi kategori kurang menurun menjadi 10,00%.

Tabel 4. Hasil analisis bivariat tingkat pengetahuan, total konsumsi dan frekuensi sayur buah remaja sebelum dan setelah edukasi gizi di SMPN 1 Pondoksalam tahun 2022

Variabel	Min - Max	Mean	p-value
Pengetahuan			
Sebelum	10-80	40,12	0,000
Sesudah	30-100	66	
konsumsi sayur			
Total			
Sebelum	20-369	184 gram/hari	0,000
Sesudah	gram/hari	282 gram/hari	

	38-499 gram/hari		
Frekuensi Sebelum	<1 - 4 x/orang/hari	<2x/orang/hari	0,000
Sesudah	<1 - 4 x/orang/hari	<3 x/orang/hari	
Konsumsi buah			
Total			
Sebelum	36-294 gram/hari	189 gram/hari	0,874
Sesudah	82-371 gram/hari	191 gram/hari	
Frekuensi Sebelum	<1 - 3 x/orang/hari	<2 x/orang/hari	0,000
Sesudah	<1 - 4 x/orang/hari	>2 x/orang/hari	

Tabel 4 Hasil analisis bivariat menggunakan Uji Wilcoxon diketahui bahwa nilai signifikansi tingkat pengetahuan ($p=0,000$) memiliki makna $\leq 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan tingkat pengetahuan konsumsi sayur buah pada siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan video edukasi gizi.

Nilai signifikansi total konsumsi sayur ($p=0,000$), frekuensi sayur ($p=0,000$) dan frekuensi buah ($p=0,000$) artinya $\leq 0,05$

dan memiliki makna bahwa terdapat perbedaan total konsumsi sayur, frekuensi sayur, dan frekuensi buah pada siswa sebelum dan setelah pemberian edukasi menggunakan video edukasi gizi. Sedangkan hasil uji statistik untuk nilai signifikansi total konsumsi buah ($p=0,874$) artinya melebihi dari 0,05 dan memiliki makna tidak terdapat perbedaan total konsumsi buah siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan video edukasi gizi.

Tabel 5. Jenis sayur dan buah yang banyak dikonsumsi siswa

Jenis sayur buah	Sebelum		Sesudah	
	Total	Persentase (%)	Total	Persentase (%)
Buah				
Mangga	67	83,75	68	85,00
Jeruk	64	80,00	65	81,25
Pisang	49	61,25	60	75,00
Semangka	56	70,00	57	71,25
Jambu air	53	66,25	55	68,75
Sayur				
Sayur sop	66	82,55	73	91,25
Bayam	59	73,75	69	86,25
Kangkong	58	72,55	63	78,75
Jagung	50	62,55	62	77,55
Kacang panjang	35	43,75	67	83,75

Berdasarkan tabel 5 diketahui jenis buah yang sering dikonsumsi oleh subjek sebelum dan setelah edukasi yaitu mangga dengan peningkatan 1,3%, konsumsi jeruk dengan peningkatan 1,25%, konsumsi pisang dengan peningkatan 13,75%, konsumsi semangka peningkatan 1,2%, konsumsi jambu air dengan peningkatan 2,5%. Jenis sayur yang sering dikonsumsi sebelum dan setelah edukasi yaitu sayur sop

dengan peningkatan 8,7%, konsumsi bayam dengan peningkatan 12,5%, konsumsi kangkung dengan peningkatan 6,2%, konsumsi jagung dengan peningkatan 15% dan konsumsi kacang panjang dengan peningkatan 40%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji Wilcoxon diketahui bahwa

terdapat perbedaan signifikan tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi video dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,005$). Dan hasil analisis univariat persentase remaja yang memiliki tingkat pengetahuan baik pada saat pre-test 6,25% dan terjadi peningkatan 35%. Peningkatan ini dapat dilihat dari soal/item pengetahuan terkait topik pertanyaan yang benar terbanyak dan mengalami peningkatan setelah pemberian intervensi antara lain butir soal nomor 1 mengenai zat gizi apakah yang banyak terkandung dalam sayur buah, diperoleh jumlah subjek sebelum intervensi 48 (60%) dan setelah intervensi sebanyak 67 (83,75%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Azhari tentang pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi buah dan sayur, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh video edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok video dengan peningkatan sebesar 25% dibandingkan dengan kelompok ceramah peningkatannya 11%. (9) Terjadi peningkatan pengetahuan disebabkan karena pemberian intervensi dengan video mampu memberikan imajinasi subjek karena menampilkan suara dan gambar dalam video sehingga materi video mudah untuk diingat oleh subjek.

Peningkatan yang terjadi setelah pemberian video edukasi gizi dapat dipengaruhi oleh pendidikan gizi yang diberikan kepada subjek yang bertujuan untuk mempelajari dan memahami sehingga berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan yang tentunya dapat juga mempengaruhi sikap remaja. (5) Menurut Notoatmodjo dalam proses pendidikan dalam hal ini yang diinginkan adalah transfer ilmu, ada beberapa faktor yang mempengaruhi antara lain yaitu faktor masukan (input) dan keluaran (output), faktor metode, faktor materi atau pesannya, pendidikan atau petugas yang melakukannya, dan alat-alat bantu atau media yang digunakan untuk menyampaikan pesan. (10)

Berdasarkan hasil penelitian total konsumsi sayur sebelum edukasi dengan

media audiovisual kategori cukup 18 subjek (22,5%) dan setelah 46 subjek (57,50%) dengan peningkatan 35%, dimana nilai probabilitas $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,005$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi dengan selisih skor total konsumsi sayur sebelum 184 gram/orang/hari dan setelah meningkat menjadi 282 gram/orang/hari. Hasil ini didukung dengan frekuensi konsumsi sayur sebelum edukasi kategori baik 17 subjek (21,25%) dan setelah intervensi 46 subjek (57,50%) dengan peningkatan 36,25%, Frekuensi sayur diketahui skor rata rata sebelum intervensi yaitu frekuensi $\leq 2x$ /orang/hari dan setelah intervensi menjadi frekuensi $< 3x$ /orang/hari. Menurut penelitian sebelumnya bahwa presentase tingkat konsumsi sayur lebih tinggi kategori kurang 50.6% dengan frekuensi $5x$ /minggu terdiri dari bayam, kangkung dan wortel. Hal ini dikarenakan remaja lebih tertarik memilih jenis makanan *fast food* dan *junk food* ketimbang konsumsi sayur dan buah. Selain itu juga faktor ketersediaan dan selera individu dalam mengonsumsi sayur buah. (11)

Sebelum maupun sesudah intervensi terkait jenis sayur yang banyak dikonsumsi oleh subjek yaitu sayur sop sebanyak 66 subjek (82,5%) setelah edukasi sebanyak 73 (91,2%) dengan peningkatan 8,7%. Hasil penelitian ini sejalan dengan Nurjanah dengan hasil sayur sop jenis sayuran yang paling tinggi dikonsumsi sebanyak 44 subjek dengan nilai persentase 8,05%. Hal ini karena sayur sop merupakan masakan sayuran yang mudah diolah dan memiliki rasa yang segar juga memiliki jenis sayuran yang beragam. (12) Lama pemberian intervensi dilakukan selama 6 kali edukasi secara berturut-turut dan menggunakan media audiovisual dengan cara menstimulus panca indera seperti penglihatan (mata) dan indera pendengar (telinga) dalam menerima informasi atau materi pendidikan gizi dengan baik sehingga terjadi peningkatan pengetahuan dan mempengaruhi perubahan perilaku konsumsi sayur buah.

Berdasarkan hasil penelitian total konsumsi buah sebelum edukasi dengan media audiovisual kategori cukup sebanyak

64 subjek (80%) dan setelah 69 subjek (86,25%) dengan peningkatan 6,25%, dimana nilai probabilitas $p\text{-value} = 0,874$ ($p > 0,005$) yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi dengan selisih skor total konsumsi buah sebelum 189 gram/orang/hari dan setelah meningkat 191 gram/orang/hari. Pada hasil penelitian total konsumsi buah sebelum dan setelah intervensi terjadi peningkatan, tetapi hasil tidak signifikan yang berarti data hasil penelitian tidak membuktikan adanya pengaruh antara intervensi video dengan total konsumsi buah. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Sekti dan Fayasari yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan selisih rata-rata skor konsumsi buah sebelum dan sesudah intervensi dalam memenuhi kecukupan konsumsi buah perhari yaitu 150 gram per hari pada kelompok ceramah yaitu 158,5 gram dan lebih tinggi pada kelompok ceramah-video yaitu 166,8 gram dengan nilai $p\text{-value} = 0,417$ ($p < 0,005$). (3)

Hal yang mempengaruhi konsumsi buah pada remaja adalah lingkungan terdekatnya seperti teman sebaya yang tidak mendukung dan memunculkan pernyataan negatif terkait konsumsi sayur buah sehingga remaja berusaha untuk bisa sama dengan temanya dalam peer group dengan memilih makanan berdasarkan pengaruh teman sebaya. (13) menurut penelitian Cullen et al diketahui murid SMP di amerika serikat sebesar 33% memilih teman sebagai yang mempengaruhi keinginan untuk konsumsi buah, jus dan sayur dibandingkan dengan siswa yang memilih keluarga hanya sebesar 27,8%. (14) adapun niat seseorang untuk mengonsumsi buah dan sayur akan terwujud menjadi tindakan jika seseorang tersebut didukung dengan ketersediaan buah dan sayur, dukungan dan dorongan orang terdekat untuk mengkonsumsinya serta pikiran positif terhadap buah dan sayur agar dapat mengkonsumsinya (sikap). (15) Menurut Hermina dan prihatini diketahui bahwas gambaran konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia dalam konteks gizi seimbang dalam analisis Survei Konsumsi Makanan Individu 2014 menunjukkan (94,8%) hampir penduduk indonesia

mengonsumsi sayur, namun hanya sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). (6)

Frekuensi konsumsi buah sebelum dan setelah intervensi kategori baik 52 subjek (72,50%) dan setelah 72 subjek (90.00%) dengan peningkatan 17,50%, dimana nilai probabilitas $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,005$) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian intervensi video dengan selisih tingkat frekuensi konsumsi buah sebelum $\leq 2x$ /orang/hari dan setelah intervensi menjadi $> 2x$ /orang/hari. Jenis buah yang paling tinggi dikonsumsi oleh subjek yaitu mangga sebelum edukasi sebanyak 67 subjek (83,7%) setelah edukasi sebanyak 68 subjek (85%) dengan peningkatan 1,3%. pada hasil penelitian ini, umumnya remaja mengonsumsi buah mangga dengan pengolahan lanjut yaitu di jus. Menurut penelitian Rasmikiyati bahwa peningkatan produksi mangga yang signifikan terjadi pada triwulan ketiga dan triwulan keempat yaitu pada bulan juli hingga desember. (16) Maka dari hasil penelitian diketahui bahwa buah mangga ialah buah yang paling banyak dikonsumsi siswa karena bersifat musiman.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya diketahui bahwa frekuensi konsumsi buah remaja kategori cukup sebanyak 53,3%. Hal ini dapat dipengaruhi karena ketersediaan dan selera/kesukaan seseorang yang dianggap sebagai penentu dalam mengonsumsi buah. (11)

Frekuensi konsumsi buah pada remaja dengan keterpaparan media audiovisual memiliki hubungan yang cukup kuat. Hasil ini menunjukkan frekuensi konsumsi buah pada remaja berkaitan erat oleh paparan media audiovisual. Semakin baik paparan media audiovisual pada responden maka akan semakin tinggi pula jumlah konsumsinya. Hal ini sesuai teori yang dikemukakan oleh Majid bahwa media penyuluhan kesehatan melalui media video memiliki beberapa keuntungan yaitu lebih menarik dan lebih mudah dipahami, dengan video seseorang dapat belajar sendiri, dapat diulang pada bagian tertentu yang perlu lebih jelas, dapat menampilkan sesuatu yang detail, dan dapat dipercepat maupun diperlambat. (17) Terjadinya perubahan perilaku konsumsi sayur buah dapat

dipengaruhi oleh self-efficacy yang dimana seseorang memiliki kemampuan dalam pengaturan diri seperti pengaturan diet tinggi sayuran dan buah serta mampu mengendalikan perilaku makan makanan yang kurang sehat.(18)

Untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah diperlukan peran penting dari lingkungan sekitar seperti peran orang tua atau wali dan guru di sekolah, yang dimana untuk meningkatkan kebiasaan remaja mengkonsumsi sayur buah dengan memberikan motivasi dan mengenalkan jenis sayur buah, manfaat, kandungan serta akibat jika tidak mengkonsumsi sayur buah. Selain itu, lingkungan rumah dan sekolah menjamin ketersediaan dan kemudahan sayur buah bagi remaja. Sekolah merupakan tempat berlangsungnya pembelajaran dan perkembangan remaja dan memiliki pengaruh dalam perubahan perilaku dalam mengkonsumsi sayur buah melalui pemberian pengetahuan pentingnya konsumsi sayur buah setiap hari kepada siswa. Terkadang informasi yang diberikan oleh guru lebih mudah diterima dan dilaksanakan dibandingkan informasi atau ajakan dari orang tua. (19)

Keterpaparan media audiovisual memiliki hubungan yang cukup kuat. Hasil ini menunjukkan total konsumsi sayur, frekuensi konsumsi sayur dan frekuensi konsumsi buah pada remaja berkaitan erat oleh paparan media audiovisual. Semakin baik paparan media audiovisual pada responden maka akan semakin tinggi pula jumlah konsumsinya. Hal ini dapat terjadi karena pemberian intervensi gizi menggunakan media audiovisual lebih

mudah dalam penyampaian informasi terhadap subjek. berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa media edukasi dengan mengaplikasikan gambar dan suara lebih baik dalam memberikan informasi, sehingga terjadi peningkatan perilaku konsumsi sayur pada kelompok video sebesar 68,9%.(20)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan, total konsumsi sayur buah dan frekuensi konsumsi sayur buah sebelum dan setelah diberikan intervensi. Terdapat perbedaan yang signifikan skor tingkat pengetahuan, total konsumsi sayur, frekuensi sayur dan frekuensi buah. Tidak ada perbedaan yang signifikan skor total konsumsi buah siswa sebelum dan setelah diberikan intervensi video.

SARAN

Untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian lanjutan terkait pengaruh video edukasi gizi terhadap konsumsi sayur buah untuk menilai asupan zat gizi mikro serat, vitamin D, vitamin E, kalsium dan zat besi. Serta Untuk meminimalisir terjadinya overestimated dan underestimated pada peneliti selanjutnya menggunakan metode food list. Adapun saran bagi sekolah membuat program membawa bekal sayur dan buah ke sekolah, serta memasang spanduk atau poster sayur buah di area sekolah untuk menyalurkan pendidikan gizi kepada para siswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehat Ri. 2018;53(9):1689–99.
2. Kemenkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang [Internet]. Vol. 1. 2014. P. 43. Available From: [Http://www.springer.com/series/15440](http://www.springer.com/series/15440)papers://Ae99785b-2213-416d-Aa7e-3a12880cc9b9/Paper/P18311
3. Sekti Rm, Fayasari A. Edukasi Gizi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja Smp Di Jakarta Timur. J Ilm Kesehat. 2019;1(2):77–88.
4. Najahah I. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam Nw Penimbung. Media Bina Ilm

- [Internet]. 2018;12(10):1–8. Available From: [Http://Ejurnal.Binawakya.Or.Id/Index.Php/Mbi](http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/mbi)
5. Putri As, Susanti N, Wira Y, Sy C, Mashar M. Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya The Effect Of Nutritional Explanation With Video Media On Knowledge And Attitude Of Adolescents About Vegetable And Fruit Consumption. 2021;5(November).
 6. Hermina H, S P. Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (Skmi) 2014. *Bul Penelit Kesehat*. 2016;44(3):4–10.
 7. Septiany. (2021). Hubungan Tingkat Aktifitas Isik Dan Kebiasaan Makan Dengan Kejadian Disminorea Pada Remaja Putri Di SMPN 1 Pondoksalam Tahun 2021.
 8. Sary Yne. Perkembangan Kognitif Dan Emosi Psikologi Masa Remaja Awal. *J Pengabd Kpd Masy*. 2017;Vol. 1(1):6–12.
 9. Azhari Ma, Fayasari A. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah (Nutrition Education By Animation Video On Knowledge , Attitude And Behaviour Of Breakfast Habits And Fruit Vegetables Intake). 2020;2020(5):55–61.
 10. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta; 2018.
 11. Rahmah Ys, Harfika A, Hermanto RA. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Sosial Ekonomi. *Jounal of Holistik and Health Science*. 2020;26–35.
 12. Nurjanah R. Faktor-Faktor Pola Makan Pada Remaja Di SMK Negeri 4 Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Pendidikan Tehnik Boga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta. 2017;1–83.
 13. Brown, Judith E. *Nutrition Through The Life Cycle (Edisi Kedua)*. Usa Thomson Wadsworth. 2005;
 14. Cullen Kw, Baranowski T, Rittenberry L, Cosart C, Hebert D, De Moor C. Child-Reported Family And Peer Influences On Fruit, Juice And Vegetable Consumption: Reliability And Validity Of Measures. *Health Educ Res*. 2001;16(2):187–200.
 15. Nurlidyawati-Fkik. Nurlidyawati-Fkik. 2015.
 16. Rasmikayati E, Kusumo Rab, Mukti Gw, Saefudin Br. Sosialisasi Preferensi Dan Segmentasi Produk Olahan Mangga Kepada Pelaku Pengolahan Mangga Dalam Meningkatkan Nilai Usaha. *J Pengabd Kpd Masy Nusantara*. 2022;3(2):1197–210.
 17. Majid A. *Perencanaan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya; 2006.
 18. Annesi Jj. Relationship Of Initial Self-Regulatory Ability With Changes In Self-Regulation And Associated Fruit And Vegetable Consumption In Severely Obese Women Initiating An Exercise And Nutrition Treatment: Moderation Of Mood And Self-Efficacy. *J Sport Sci Med*. 2011;10(4):643–8.
 19. Salsabila St. Edukasi Dengan Media Video Animasi Dan Powepoint Sayur Dan Buah. *J Ris Kesehat*. 2019;11(1):183–90.
 20. Indah J, Junaidi J. Efektivitas Penggunaan Poster Dan Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Buah Dan Sayur Pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *J Sago Gizi Dan Kesehat*. 2021;2(2):129.