

## PENGARUH VIDEO EDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN CITRA TUBUH DAN PEMILIHAN MAKAN REMAJA DI SMP NEGERI 1 PONDOKSALAM

Yunita Dwi Putra<sup>1</sup>, Dedi Zaenal Arifin<sup>\*2</sup>, Aviani Harfika<sup>3</sup>

<sup>1 2 3</sup> Program Studi S1 Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

Korespondensi: Jl. Terusan Kapten Halim KM. 09, Pondok Salam - Purwakarta

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

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan masa di mana seseorang rentan mengalami masalah gizi. Permasalahan gizi yang terjadi akan mengubah pandangan diri yang menimbulkan persepsi citra tubuh dan pemilihan makan. Oleh karena itu, pengetahuan akan sangat berpengaruh terhadap pandangan remaja terkait kesehatan fisik dan psikologisnya. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah agar dapat membentuk sikap positif.

**Tujuan:** Menganalisis pengaruh video edukasi terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan remaja.

**Metode:** Penelitian quacy eksperimental pendekatan One Group Pre-Post test Design dengan 80 subjek yang termasuk kedalam kriteria penelitian. Dilakukan pada bulan November-Desember 2022 di Purwakarta dengan 3 kali pemberian edukasi setiap hari secara berturut-turut menggunakan video berdurasi 8 menit 30 detik yang ditayangkan setiap pukul 08.00 WIB. Data tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan diukur menggunakan kuesioner Pre-post test. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon.

**Hasil:** Rata-rata pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan meningkat sebanyak 16,5 % dan 23,62 % sehingga terdapat pengaruh video edukasi terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan Remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam ( $p=0,000$ ).

**Simpulan:** Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian video edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan.

**Kata Kunci :** Citra Tubuh, Pemilihan Makan, Pengetahuan, Remaja.

### ABSTRACT

**Background:** Adolescence is a period when a person is vulnerable to nutritional problems. Nutritional problems that occur will change self-views that lead to body image perceptions and food choices. Therefore, knowledge will greatly influence the views of adolescents regarding their physical and psychological health. Nutrition education is very necessary to increase the nutrition knowledge of school children in order to form a positive attitude.

**Purpose:** To analyze the effect of educational videos on the level of knowledge of adolescents' body image and food choices.

**Methods:** Quacy experimental research using the One Group Pre-Post test Design approach with 80 subjects selected based on the research criteria. Was held in November-December 2022 in Purwakarta with 3 consecutive daily education sessions using a video of 8 minutes and 30 seconds duration which was broadcast every 08.00 WIB. Data on the level of body image knowledge and food choices were measured using a pre-post test questionnaire. Data analysis using the Wilcoxon test.

**Results:** The average knowledge of body image and food choices increased by 16.5% and 23.62% so that there was an effect of educational videos on the level of knowledge of body image and food choices for adolescents at SMP Negeri 1 Pondoksalam ( $p=0.000$ )

**Conclusion:** *There is a significant effect of providing nutrition education videos on the level of knowledge of body image and food choices.*

**Keywords:** *Adolescents, Body Image, Food Choice, Knowledge*

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Di masa ini, terjadi perkembangan pesat baik secara hormonal, psikologis, sosial maupun fisik. Adanya perubahan fisik pada masa remaja, terjadi karena remaja mulai sadar terhadap penampilan bentuk tubuhnya sehingga menyebabkan remaja cenderung membandingkan penampilan bentuk tubuhnya[1]. sehingga remaja rentan mengalami permasalahan gizi yang dapat mengubah pandangan diri terhadap bentuk tubuh yang menimbulkan persepsi negatif citra tubuh[2].

Citra Tubuh merupakan salah satu permasalahan gizi yang terjadi pada remaja. Citra Tubuh memiliki dua kategori yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Remaja dengan citra tubuh positif merasa puas dan menghargai akan penampilannya, sedangkan pada remaja dengan citra tubuh negatif artinya ketidakmampuan menerima kekurangan dari tubuhnya[4].

Pemilihan makanan menjadi salah satu komponen penting dalam menentukan kualitas hidup[21]. Di Indonesia sendiri kebiasaan makan remaja masih belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang[14]. Perilaku makan menyimpang memberikan pengaruh yang cukup serius dan sangat berpotensi mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan mental dan aktivitas fisik[7]. Hal tersebut dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan remaja terkait citra tubuh dan pemilihan makan.

Pengetahuan gizi berpengaruh terhadap perilaku makan yang akhirnya akan berpengaruh terhadap keadaan gizi seseorang[5]. Edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah, membentuk sikap positif terhadap makanan dalam rangka membentuk kebiasaan makan yang baik. Menurut Bloom pengetahuan yang diperoleh

seseorang akan mempengaruhi sikap, kemudian sikap tersebut menentukan perilakunya[22].

Penelitian sebelumnya terkait pemberian video edukasi sendiri dapat menarik minat siswa untuk memperhatikan informasi yang disampaikan dengan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan sebesar 95 %. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian intervensi pendidikan menggunakan media video edukasi sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya citra tubuh dan pemilihan makan remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quacy eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Posttest Design* dengan melibatkan 80 subjek yang termasuk kedalam kriteria eksklusi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2022 pada tanggal 28-30 November 2022, penelitian dilakukan selama 4 hari dengan pembagian waktu edukasi sebanyak 3 kali dilakukan di Purwakarta, pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling*.

Data antropometri diambil menggunakan timbangan digital dengan ketelitian 0,00 kg, data tinggi badan subjek diukur dengan menggunakan mikrotis dengan ketinggian 2 meter dan ketelitian 1 cm serta penentuan status gizi menggunakan IMT/U. Data tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan didapatkan dengan menggunakan media *Google form*, data citra tubuh diambil dengan menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS), data pemilihan makan

diambil dengan menggunakan *Food Choice Questionnaire* (FCQ).

Kuesioner pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan untuk mengukur pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan subjek yang terdiri dari 10 butir soal pertanyaan mengenai pengertian, jenis, contoh, faktor pengaruh dan dampak citra tubuh dan 10 butir soal pertanyaan mengenai pengertian, jenis, contoh, faktor pengaruh dan dampak pemilihan makan. Skor pengetahuan dikategori baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang ( $\leq 55\%$ ). (Ananda *et al*, 2019). *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur persepsi remaja terkait bentuk tubuhnya. Menentukan skor ideal atau skor maksimal dan minimal dengan cara skor ideal = skor tertinggi x jumlah butir =  $4 \times 11 = 44$  dan skor minimal = skor terendah x jumlah butir =  $1 \times 11 = 11$  yang artinya jika nilai hasil ukur  $> 23$  (citra tubuh positif) sedangkan jika nilai hasil ukur  $< 22$  (citra tubuh negatif). *Food Choice Questionnaire* (FCQ) untuk mengidentifikasi alasan pemilihan pangan berisi 24 pertanyaan dengan skala likert 1 (tidak penting) sampai 4 (sangat penting), Pemilihan makan kurang baik  $\leq 32$ , pemilihan makan cukup baik = 64, sedangkan pemilihan makan baik  $\geq 65$ . Penelitian ini telah dinyatakan lolos uji etik oleh Komisi Etik

Penelitian Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka dengan Nomor: 03/22.10/02083 dan izin penelitian dari SMPN 1 Pondoksalam.

## HASIL PENELITIAN

Subjek pada penelitian ini adalah siswa/i SMP Negeri 1 Pondoksalam sebanyak 80 orang yang masuk kedalam kriteria penelitian dengan syarat subjek melakukan serangkaian penelitian dan subjek tidak menolak ditengah tengah penelitian. Adapun tahapan pada saat pengambilan data secara langsung yaitu: mengurus perizinan penelitian dengan pihak sekolah, meminta izin kepada siswa/i dengan mengisi inform consent yang sudah disediakan, dan melakukan wawancara terkait persepsi citra tubuh dan pemilihan makan subjek.

Setelah proses wawancara dilakukan, tahapan selanjutnya yaitu memulai edukasi gizi dengan menggunakan video dengan durasi waktu penayangan 8 menit 30 detik selama 3 hari yang terbagi kedalam 2 sesi penayangan yang dimana pengaruh video edukasi dilihat dari nilai skor *pre-post test* subjek yang mengikuti penelitian sampai akhir. Soal *pre-post test* berupa link *google form* yang berisikan 10 soal terkait pengetahuan citra tubuh dan 10 soal terkait pengetahuan pemilihan makan.

## 1. Karakteristik subjek

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	Jumlah	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
12	11	13,75
13	29	36,25
14	18	22,50
15	21	26,25
16	1	1,25
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	30	37,50
Perempuan	50	62,50
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Kelas</b>		
VII	32	40,00
VIII	28	35,00
IX	20	25,00

Total	80	100
<b>Status Gizi</b>		
Gizi kurang (-3SD sd < -2 SD)	8	10,00
Normal (-2SD sd +1 SD)	62	77,50
Gizi lebih (+1 SD sd +2 SD)	10	12,50
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>

Berdasarkan hasil tabel diatas (tabel 1) menunjukkan data karakteristik berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, dan status gizi subjek penelitian. Pada data karakteristik subjek didapatkan kisaran usia subjek berada pada rentang 12 – 16 tahun dengan pembagian usia 12 tahun sebanyak 11 subjek (13,75%), usia 13 tahun sebanyak 29 subjek (36,25%), usia 14 tahun sebanyak 18 subjek (22,50%), usia 15 tahun sebanyak 21 subjek (26,25%), dan usia 16 tahun sebanyak 1 subjek (1,25%). Pembagian subjek berdasarkan jenis kelamin yang terdiri dari laki-laki sebanyak 30 subjek (37,50%)

dan perempuan sebanyak 50 subjek (62,50%). Kelas subjek penelitian dikelompokkan menjadi 3 kelas diantaranya kelas 7, 8 dan 9. Subjek yang berasal dari kelas 7 sebanyak 32 subjek (40,00%), dikelas 8 sebanyak 28 subjek (35,00%), dan dikelas 9 sebanyak 20 subjek (25,00%). Status gizi dikategorikan menjadi gizi kurang, normal, gizi lebih dan obesitas. Subek dengan kategori gizi kurang sebanyak 8 orang (10,00%), status gizi normal sebanyak 62 orang (77,50%), dan gizi lebih sebanyak 10 orang (12,50%).

## 2. Tingkat pengetahuan citra tubuh

**Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Citra Tubuh**

Tingkat Pengetahuan Citra Tubuh	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik	0	0 %	41	51,2 %
Cukup	67	83,7 %	39	48,7 %
Kurang	13	16,2 %	0	0 %
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100%</b>	<b>80</b>	<b>100 %</b>

Pada tabel 2 terkait tingkat pengetahuan citra tubuh pada remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam dikelompokkan menjadi 3 penilaian yaitu baik, cukup, dan kurang. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukannya edukasi gizi pada remaja berada pada penilaian cukup sebanyak 67

subjek (83,7 %) dan kurang sebanyak 13 subjek (16,2 %). Penilaian tersebut mengalami peningkatan pada saat setelah dilakukan edukasi selama 3 hari. Penilaian setelah edukasi berada pada penilaian baik sebanyak 41 subjek (51,2 %) dan cukup sebanyak 39 subjek (48,7 %).

### 3. Perbedaan sebelum dan setelah pemberian video edukasi gizi terhadap pengetahuan citra tubuh

**Tabel 3. Perbedaan Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi**

Tingkat Pengetahuan Citra Tubuh	n	Min-max	Mean	p-Value
Sebelum	80	30-80	64	0,000
Setelah	80	70-100	80,5	

Pada tabel 3 menunjukkan hasil nilai rata-rata pengetahuan subjek sebelum dan setelah diberi edukasi terkait pengetahuan citra tubuh. Nilai rata-rata sebelum dilakukan edukasi sebesar 64 dan mengalami peningkatan setelah dilakukan

edukasi gizi menjadi 80,5. Hasil Uji *Wilcoxon* mengalami peningkatan dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh terhadap pengetahuan citra tubuh setelah diberikan video edukasi gizi.

### 4. Tingkat pengetahuan pemilihan makan

**Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Pemilihan Makan**

Tingkat Pengetahuan Pemilihan Makan	Sebelum Edukasi		Setelah Edukasi	
	n	%	n	%
Baik	0	0 %	54	67,5 %
Cukup	48	60 %	26	32,5 %
Kurang	32	40 %	0	0 %
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100 %</b>	<b>80</b>	<b>100 %</b>

Pada tabel 4 terkait tingkat pengetahuan pemilihan makan pada remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam dikelompokkan menjadi 3 penilaian yaitu baik, cukup, dan kurang. Tingkat pengetahuan sebelum dilakukannya edukasi gizi pada remaja berada pada penilaian cukup sebanyak 48 subjek (60

%) dan kurang sebanyak 32 subjek (40 %). Penilaian tersebut mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi gizi selama 3 hari. Penilaian setelah edukasi berada pada penilaian baik sebanyak 54 subjek (67,5 %) dan penilaian cukup sebanyak 26 subjek (32,5 %).

### 5. Perbedaan sebelum dan setelah pemberian video edukasi gizi terhadap pengetahuan pemilihan makan

**Tabel 5. Tingkat Pengetahuan Pemilihan Makan**

Tingkat Pengetahuan Pemilihan Makan	n	Min-max	Mean	p-Value
Sebelum	80	20-70	55,13	0,000
Setelah	80	60-100	78,75	

Pada tabel 5 menunjukkan hasil nilai rata-rata pengetahuan subjek

sebelum dan setelah diberi edukasi terkait pengetahuan pemilihan makan. Nilai



rata-rata sebelum dilakukan edukasi sebesar 55,13 dan mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi gizi menjadi 78,75. Hasil Uji *Wilcoxon* mengalami peningkatan dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh terhadap pengetahuan pemilihan makan setelah diberikan video edukasi gizi.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Persepsi Citra Tubuh dan Pemilihan Makan Subjek

Citra Tubuh adalah konsep yang dipahami sebagai cara seseorang menggambarkan tubuh atau ukuran tubuh mereka. Konsep ini juga berkaitan dengan cara seseorang mempersepsikan dan memberi penilaian pada tubuhnya sendiri [1]. Pada penelitian ini, diketahui bahwa persepsi citra tubuh remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam berada dalam kategori citra tubuh positif sebanyak 79 subjek (98,7 %) dan citra tubuh negatif 1 subjek (1,2 %). Citra tubuh yang terbentuk akan mempengaruhi kehidupan remaja sebagai seorang pelajar[8]. Remaja yang merasa puas dan juga menerima dirinya sendiri, memiliki perasaan bersyukur dengan yang dimiliki serta memiliki kepercayaan diri[12].

Data karakteristik pada penelitian ini menunjukkan beberapa perbedaan antara status gizi dengan figure rating scale, yang dimana hasil berbanding terbalik dengan perhitungan status gizi. Pada perhitungan status gizi subjek, status gizi normal paling banyak dimiliki oleh subjek, sedangkan pada figure rating scale sendiri subjek merasa bahwa tubuh mereka kurus atau merasa kurang puas terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini dikaitkan dengan perasaan masih terlalu gemuk atau kurus dan memiliki area tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan ukuran yang diinginkan[19]. Remaja cenderung membandingkan persepsi mereka tentang tubuh ideal dengan penampilan mereka, karena remaja mulai peduli dengan penampilan mereka untuk mencapai tubuh ideal yang diinginkan[9].

Citra tubuh remaja dipengaruhi oleh lingkungan seperti teman sebaya,

media massa, dan figur idola. Namun, ketika seorang remaja sadar dengan pemenuhan gizinya, hal-hal tersebut tidak menjadi penghalang bagi remaja untuk memenuhi kebutuhan gizinya[9], sejalan dengan penelitian sebelumnya walaupun remaja memiliki status gizi normal, tetapi remaja tersebut merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya maka remaja tersebut bisa memiliki body image negatif[24]. Persepsi terhadap tubuh yang negatif tidak serta-merta membuat remaja mengkonsumsi makanan dengan cara yang salah. Hal tersebut dibuktikan dengan persentase responden yang memiliki citra tubuh negatif namun tetap memiliki status gizi yang normal dan pemilihan makan yang baik.

Remaja membutuhkan pola makan yang bergizi seimbang untuk untuk pencapaian prestasi dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas[4]. Pemilihan makan merupakan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang yang bertujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan juga sosiologis[21]. Pemilihan makan merupakan salah satu hal penting dalam penentuan kualitas hidup [21]. Pada penelitian ini, pemilihan makan pada remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam terbagi menjadi 2 kategori yaitu pemilihan makan baik sebanyak 56 subjek memiliki persepsi pemilihan makan yang baik (70%) dan cukup sebanyak 24 subjek (30%). Pemilihan makan dapat berpengaruh terhadap konsumsi makanan. Konsumsi makan yang baik, sehat dan bergizi akan memberikan dampak yang baik terhadap tubuh dan demikian sebaliknya[17].

### Pengaruh Pemberian Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Terkait Citra Tubuh.

Berdasarkan hasil analisis pengaruh video edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh pada remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh dari edukasi menggunakan video terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh ( $p < 0,05$ ), didukung dengan hasil

analisis bivariat yang mengalami peningkatan pada pengetahuan sebanyak 30,50 % setelah dilakukan edukasi selama 3 hari. Hal tersebut dapat terjadi karena media video animasi dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi, imajinasi dan pemahaman subjek penelitian terhadap materi yang disampaikan [14]. Didukung dari karakteristik remaja pada periode awal ditandai dengan terjadinya perubahan-perubahan psikologis diantaranya meningkatnya kemampuan verbal untuk ekspresi diri, mampu memikirkan ide dan mulai berusaha untuk mencari tahu sesuatu yang baru, yang artinya pada masa ini remaja akan lebih mudah untuk memahami segala macam informasi yang diberikan dengan baik[6].

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita (2021) terkait pemberian edukasi gizi seimbang selama 3 kali dalam 3 minggu menggunakan media video berdurasi 4 menit dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan sebanyak 40,15% dari total subjek sebanyak 91 orang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Haya dan Wahyu (2021), yang menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang pada metode video animasi sebanyak 2 kali dalam 1 minggu. Intervensi kesehatan dengan media video dapat memberikan perubahan pada tingkat pengetahuan [23].

Pemanfaatan media video dalam pembelajaran dapat memberikan

### **Pengaruh Pemberian Video Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Terkait Pemilihan Makan.**

Pola konsumsi dan pemilihan makanan yang dilakukan oleh remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan tentang gizi, dan penyakit-penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi seorang remaja[2]. Pengetahuan merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan dan dalam pegolahannya[1]. Tingkat pengetahuan remaja mempengaruhi sikap

pengalaman belajar yang lebih lengkap, jelas, variatif, menarik serta menyenangkan. Media video termasuk dalam media pendidikan elektronik yang mempunyai kelebihan seperti menggunakan banyak panca indera sehingga lebih mudah dipahami, lebih menarik karena adanya suara dan gambar yang bergerak, tatap muka, penyajian dapat dikendalikan, jangkauan relatif besar serta dapat diulang-ulang[23]. Video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik [23].

Didapatkan hasil nilai rata-rata pengetahuan subjek sebelum dan setelah diberi edukasi sebesar 64 dan mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi gizi menjadi 80,5. Hasil Uji Wilcoxon mengalami peningkatan dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh terhadap pengetahuan citra tubuh setelah diberikan video edukasi gizi. Pengetahuan akan menjadikan remaja mempunyai persepsi terhadap suatu hal, sehingga akan mempengaruhi sikap dan perilaku remaja[2]. Akan tetapi, pengetahuan gizi yang baik tidak menjamin seseorang memiliki perilaku makan yang sesuai dengan anjuran pedoman gizi seimbang[18]. Hal tersebut dapat terjadi jika pengetahuan tidak didasari dengan sikap, keinginan, dan motivasi yang kuat untuk mengaplikasikannya.

dan perilaku saat memilih makanan di sekolah atau di rumah, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami kegunaan nilai gizi dari makanan yang dimakannya [3].

Hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengetahuan sebelum dilakukannya edukasi gizi pada remaja berada pada penilaian cukup sebanyak 48 subjek (60 %) dan kurang sebanyak 32 subjek (40 %). Penilaian tersebut mengalami peningkatan setelah dilakukan edukasi gizi selama 3 hari. Penilaian setelah edukasi berada pada penilaian baik sebanyak 54 subjek (67,5 %) dan penilaian cukup sebanyak 26 subjek (32,5

%). Hal ini bisa terjadi karena media edukasi dengan mengaplikasikan gambar, dan suara lebih baik dalam memberikan informasi[3].

Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media audiovisual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang[21]. Dibuktikan pada penelitian ini dengan nilai rata-rata sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi meningkat dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya terdapat pengaruh terhadap pengetahuan pemilihan makan setelah diberikan video edukasi gizi. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Najahah (2018) bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran mampu memberikan respon positif dari siswa. Media pendidikan kesehatan menggunakan video animasi melibatkan indera penglihatan dan pendengaran saat proses pendidikan berlangsung[23].

Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar dapat membangkitkan keinginan dan minat baru. Selain itu dengan menggunakan media pembelajaran juga dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar bahkan membawa pengaruh-pengaruh psikologis terhadap remaja[17]. Media dapat menjadi alat bantu dalam melakukan pendidikan gizi, karena dapat memberikan gambaran lebih mendalam dan berkesan dalam ingatan seseorang, serta dapat memberikan kemudahan dalam penyampaian dan penerimaan informasi[16].

Banyak faktor yang dapat menentukan keberhasilan suatu

pendidikan gizi, diantaranya metode yang digunakan, media yang digunakan, dan frekuensi pemberian pendidikan gizi. Metode yang digunakan berpengaruh terhadap penerimaan materi yang diberikan melalui metode tersebut untuk selanjutnya dapat dipersepsikan oleh seseorang dan meningkatkan pengetahuan[16]. Selain itu, penerimaan materi edukasi juga dipengaruhi kemampuan literasi subyek dalam menerima dan mengolah informasi gizi yang didapat untuk nantinya mempengaruhi perilaku sehari-hari.

Video merupakan media audiovisual telah berhasil membangkitkan ketertarikan dan membangkitkan rasa kemandirian siswa sehingga partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran[15].

## SIMPULAN

Rata-rata pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan meningkat sebanyak 16,5 % dan 23,62 % sehingga terdapat pengaruh video edukasi terhadap tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan Remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam ( $p = 0,000$ )

## SARAN

Dalam penelitian ini pengetahuan remaja terkait citra tubuh dan pemilihan makan sudah dikategorikan baik tetapi tidak sampai pada kualitas makanan yang dikonsumsi, maka dari itu disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan terkait pengaruh video edukasi gizi terhadap kualitas pemilihan makan remaja.

## REFERENSI

1. Amraini, Amalia, Dhiny Easter Yanti, and Nurhalina Sari. 2020. "Hubungan Citra Tubuh, Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Terhadap Status Gizi Remaja Di SMA Negeri 5 Kota Metro Tahun 2017." *Jurnal Dunia Kesmas* 9(2):264–69. doi: 10.33024/jdk.v9i2.2916.
2. Astini, Ni Nyoman Ayu Dwi, and Wigutomo Gozali. 2021. "Body Image Sebagai Faktor Penentu Dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri." *International Journal of Natural Science and Engineering* 5(1):1. doi: 10.23887/ijnse.v5i1.31382.
3. Azhari, Muhammad Arif, and Adhila Fayasari. 2020. "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah." *AcTion: Aceh Nutrition Journal* 5(1):55. doi:



- 10.30867/action.v5i1.203.
4. Azrimaidaliza, Azrimaidaliza, and Idral Purnakarya. 2011. "Analisis Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Kota Padang, Sumatera Barat." *Kesmas: National Public Health Journal* 6(1):17. doi: 10.21109/kesmas.v6i1.114.
  5. Batubara, Jose RL. 2016a. *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. Vol. 12. doi: 10.14238/sp12.1.2010.21-9.
  6. Batubara, Jose RL. 2016b. "Adolescent Development (Perkembangan Remaja)." *Sari Pediatri* 12(1):21. doi: 10.14238/sp12.1.2010.21-9.
  7. Desky, Desy, Marliyah, and Rahmat Daim Harahap. 2022. "Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia." 2(2):217-31.
  8. Dianningrum, Septy Wahtu, and Yohana Wuri Satwika. 2021. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan." *Character* 8(7):194-203.
  9. Fauziah, Lilia Faridatul, Moh Zainul Ma'arif, and Firdaus Guntur Pamungkas. 2021. "Hubungan Citra Tubuh Dan Status Gizi Remaja Putri." *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)* 2(1):68-74.
  10. Husna, Devi Shofiya, and Ikha Deviyanti Puspita. 2020. "Jurnal Riset Gizi." *Jurnal Riset Gizi* 8(1):76-84.
  11. Imtihanatun Najahah. 2018. "PENGARUH PENYULUHAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA PUTRI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN ISLAM NW PENIMBUNG." *Bitkom Research* 63(2):1-3.
  12. Jameel, Hafiz Tahir, and Farida Shamim. 2019. "Relationship of Self-Confidence with Self Body Image of Visually Impaired Children." *Journal of Research in Psychology* 1(1):9-11. doi: 10.31580/jrp.v1i1.517.
  13. Kelen, Hendrika Oktaviani, Rosmina Situngkir, and Harvin Paembonan. 2020. "Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMA Frater Makassar." *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)* 3(1):25-29. doi: 10.52774/jkfn.v3i1.51.
  14. Kumara, Kadek Dhiyo Mamhista, and I. Wayan Gede Artawan Eka Putra. 2022. "Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Singaraja Di Masa Pandemi Covid-19." *Archive of Community Health* 9(1):97. doi: 10.24843/ach.2022.v09.i01.p07.
  15. Masitah, Ravi, Eti Poncorini Pamungkasari, and Suminah Suminah. 2020. "The Effectiveness of Animation Video To Increase Adolescents' Nutritional Knowledge." *Media Gizi Indonesia* 15(3):199. doi: 10.20473/mgi.v15i3.199-204.
  16. Meidiana, Risma, Demsa Simbolon, and Anang Wahyudi. 2018. "Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight." *Jurnal Kesehatan* 9(3):478. doi: 10.26630/jk.v9i3.961.
  17. Nufaisah, Afifah, Emy Yuliantini, and Darwis Darwis. 2019. "Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Permainan Kartu Bergambar Dan Puzzle Terhadap Pengetahuan Anak Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu Tahun 2019." *Al Fitrah: Journal Of Early Childhood Islamic Education* 3(1):1. doi: 10.29300/alfitrah.v3i1.2279.
  18. Nurmala, Ira; Rahman, Fauzie; Nugroho, adi; Erlyani, Neka; Laily, Nur; Yulia Anhar, Vina. 2018. 9 786024 730406.
  19. Pamirma, M. Y. E., and Y. W. Satwika. 2020. "Hubungan Antara Paparan Media Dengan Body Image Pada Remaja Perempuan." *Ejournal.Unesa.Ac.Id*.
  20. Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, and R. A. Murti Kusuma Wirasti. 2019. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja." *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling* 5(2):121. doi: 10.22373/je.v5i2.5019.
  21. Santoso, Sela Ovina, Azalia Janeta, and Monika Kristanti. 2018. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya." *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa* 6(1):19-32.
  22. Sohail, S. 2015. "Journal of Education and Educational Development." *Journal of Education and Educational Development* 4(1):94-110.
  23. Wijayanti, Novaria, Triyanta Triyanta, and Nur Ani. 2020. "Efektifitas Penyuluhan Kesehatan Sadari Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri Di Smk

- Muhammadiyah Cawas Klaten." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat Berkala* 2(1):49. doi: 10.32585/jikemb.v2i1.816.
24. Rania, Khansa, Restu Amalia Hermanto, and Aviani Harfika. 2023. "Analisis Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja." *Journal of Holistic and Health Sciences (Jurnal Ilmu Holistik Dan Kesehatan)* 7(1):1–8. doi: 10.51873/jhhs.v7i1.177.