

## PENGARUH VIDEO EDUKASI TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 PONDOKSALAM

Dedi Zaenal Arifin\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Dosen Program Studi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik

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

Email: [dedi@stikesholistic.ac.id](mailto:dedi@stikesholistic.ac.id)

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Selama masa remaja, mereka rentan mengalami masalah gizi. Oleh karena itu, pengetahuan tentang gizi akan sangat memengaruhi bagaimana remaja melihat kesehatan mereka secara fisik dan psikologis. Edukasi gizi sangat penting untuk membangun perspektif positif tentang kesehatan remaja.

**Tujuan:** Menganalisis pengaruh video edukasi terhadap tingkat pengetahuan gizi.

**Metode:** Dengan 80 subjek yang memenuhi kriteria penelitian, penelitian ini merupakan penelitian kuasi-eksperimental dengan pendekatan Desain Pre-Post-Test Satu Grup. Dilakukan di Purwakarta dari November hingga Desember 2022, dengan tiga sesi pemberian edukasi berturut-turut setiap hari. Video ini ditayangkan setiap pukul 08.00 WIB selama 8 menit 30 detik. Tingkat pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner sebelum dan setelah tes, dan analisis data dilakukan dengan menerapkan uji Wilcoxon.

**Hasil:** Terdapat pengaruh video edukasi dengan nilai  $p=0,0001$  terhadap pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam. Peningkatan pengetahuan tentang gizi sebesar 23,62 %.

**Simpulan:** Video edukasi gizi memengaruhi pengetahuan gizi remaja.

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

### ABSTRACT

**Background:** Adolescents are vulnerable to nutritional problems. Therefore, knowledge about nutrition will greatly influence how adolescents view their health, both physically and psychologically. Nutrition education is essential to build a positive perspective on adolescent health.

**Objective:** Analysing the impact of educational videos on nutrition knowledge.

**Methods:** With 80 participants who met the study criteria, this study was a quasi-experimental study with a One-Group Pre-Post-Test Design approach. It was conducted in Purwakarta from November to December 2022, with three consecutive educational sessions each day. The video was shown every 08.00 WIB for 8 minutes 30 seconds. The level of nutrition knowledge was measured using a questionnaire before and after the test, and data analysis was conducted by applying the Wilcoxon test.

**Results:** There is an effect of educational videos with a value of  $p = 0.0001$  on adolescent nutritional knowledge at SMP Negeri 1 Pondoksalam. Increased knowledge about nutrition by 23.62%.

**Conclusion:** Nutrition education videos influence adolescents' nutrition knowledge.

**Keywords:** Nutrition knowledge, teenagers.

---

## 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).

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 (5). 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 tentang pembelian video edukasi dapat menginspirasi siswa untuk menghargai informasi yang mereka terima dengan peningkatan pengetahuan sebesar 95 persen (9). Oleh karena itu, para peneliti di SMP Negeri 1 Pondoksalam bersemangat untuk melakukan penelitian tentang

intervensi pendidikan menggunakan video edukasi sebagai sarana untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya air dan konsumsi makanan bergizi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quacy eksperimental* dengan pendekatan *One Group Pre-Posttest Design* dengan melibatkan 80 subjek yang termasuk kedalam kriteria Inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 28 hingga 30 November 2022, dan berlangsung selama empat hari, dengan tiga kali pembagian waktu pendidikan di Purwakarta. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah Simple Random Sampling. Dengan menggunakan media Google Forms, data tingkat pengetahuan citra tubuh dan pemilihan makan dikumpulkan.

Terdapat sepuluh pertanyaan tentang definisi, jenis, contoh, faktor pengaruh, dan dampak pilihan makanan, kuesioner pengetahuan gizi dirancang untuk mengukur pengetahuan peserta tentang nutrisi. Skor pengetahuan dikategori baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang ( $\leq 55\%$ ). (Ananda *et al*, 2019). *Food Choice Questionnaire (FCQ)* untuk mengidentifikasi alasan pemilihan pangan berisi 24 pertanyaan dengan skala likert 1 (tidak penting) sampai 4 (sangat penting), skor pengetahuan pemilihan makan terdiri dari kategori kurang baik jika skor  $\leq 32$ , pemilihan makan cukup baik jika skor = 33-64, sedangkan pemilihan makan baik jika skor  $\geq 65$ . Uji Wilcoxon dipergunakan jika distribusi data tidak normal. 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

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan video

efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa SMP Negeri 1 Pondoksalam.

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata pengetahuan gizi siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan video ( $p < 0,05$ ). Terdapat peningkatan pengetahuan gizi siswa setelah diberikan edukasi gizi menggunakan video.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa video dapat menjadi media yang efektif untuk menyampaikan informasi tentang gizi kepada siswa. Video dapat menyajikan materi pelajaran dengan cara yang lebih menarik, interaktif, dan menyenangkan. Selain itu, video juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan minat siswa.

## 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
<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
<b>Status Gizi indeks IMT/U</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>

Data karakteristik subjek berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas, dan status gizi ditunjukkan dalam tabel di atas (tabel 1). Usia subjek berkisar antara 12 dan 16 tahun, dengan 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%). Subjek penelitian berasal dari tiga kelas, yaitu kelas 7, 8 dan 9. Subjek dari kelas 7 mencapai 32 subjek (40,00%), 28 subjek (35,00%), dan 20 subjek (25,00%). Subjek dengan status gizi kurang berjumlah 8 orang (10,00%), status gizi normal berjumlah 62 orang

(77,50%), dan status gizi lebih berjumlah 10 orang (12,50%).

## 2. Tingkat Pengetahuan Gizi

**Tabel 4. Tingkat Pengetahuan Gizi responden sebelum dan setelah pemberian vidio edukasi**

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 %
Total	80	100 %	80	100 %

Tabel 4 menunjukkan bahwa remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam mengetahui tentang pemilihan makan dengan tiga penilaian: baik, cukup, dan kurang. Pengetahuan remaja sebelum pendidikan gizi dinilai baik sebanyak 0

(0%), cukup sebanyak 48 subjek (60 %) dan kurang sebanyak 32 subjek (40 %). Penilaian setelah pendidikan meningkat sebanyak 54 subjek (67,5%) kategori baik, cukup sebanyak 26 subjek (32,5%) dan kurang sebanyak 0 subjek (0%).

## 3. 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	

Tabel 5 menunjukkan hasil nilai rata-rata pengetahuan subjek tentang pemilihan makan sebelum dan setelah instruksi. Nilai rata-rata sebelum instruksi sebesar 55,13, tetapi naik menjadi 78,75

setelah instruksi gizi. Dengan p-value 0,000 ( $p < 0,05$ ), hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang pilihan makanan dipengaruhi oleh video edukasi gizi.

ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan, yaitu 7%.

## PEMBAHASAN

### Gambaran Pengetahuan Gizi

Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Gizi yang baik dapat membantu seseorang untuk tumbuh dan berkembang secara optimal, serta memiliki daya tahan tubuh yang kuat. Sebaliknya, gizi yang buruk dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti stunting, obesitas, dan penyakit kronis. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi gizi kurang pada balita di Indonesia sebesar 9,3%. Angka ini mengalami penurunan dibandingkan dengan tahun 2021 sebesar 11,2%. Namun, angka ini masih di atas target yang

Untuk berhasil dan menjadi sumber daya manusia yang berkualitas, remaja memerlukan pola makan yang seimbang dan bergizi. (4). Jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang dengan tujuan memenuhi kebutuhan fisiologis, psikologis, dan sosiologis dikenal sebagai pemilihan makanan (10). Makanan adalah faktor penting dalam kualitas hidup seseorang. (9). Dalam penelitian ini, remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam terbagi menjadi dua kategori dalam hal pemilihan makanan. Sebanyak 56 subjek menunjukkan pemilihan makanan yang baik (70%), dan 24 subjek menunjukkan pemilihan makanan yang cukup (30%). Pilihan makanan dapat memengaruhi jumlah makanan yang dikonsumsi. Makan

makanan yang sehat dan bergizi akan berdampak positif pada tubuh dan sebaliknya. (8).

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

Banyak faktor mempengaruhi pola konsumsi makanan remaja; ini termasuk faktor sosial ekonomi, faktor pengetahuan tentang gizi, dan penyakit infeksi yang juga dapat mempengaruhi pola konsumsi remaja (2). Pengetahuan merupakan faktor penting yang mempengaruhi sikap dan perilaku remaja saat memilih makanan dan dalam pegolahannya (1). Tingkat pengetahuan remaja pada akhirnya mempengaruhi sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan di kemudian hari (3).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan remaja sebelum pendidikan gizi berada pada tingkat cukup sebanyak 48 subjek (60 %) dan kurang sebanyak 32 subjek (40 %). Tingkat pengetahuan setelah pendidikan meningkat sebanyak 54 subjek (67,5 %) dan cukup sebanyak 26 subjek (32,5 %). Ini adalah hasil dari penggunaan gambar dan suara yang lebih baik dalam menyampaikan informasi di media pendidikan (3). Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pemberian pendidikan gizi melalui media audiovisual, juga dikenal sebagai video, memiliki peningkatan yang signifikan terhadap pemahaman orang tentang gizi seimbang (10). Dalam penelitian ini, nilai rata-rata sebelum dan sesudah edukasi gizi meningkat dengan p-value 0,000 (p-value <0,05), yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap pengetahuan mereka tentang pilihan makanan mereka setelah menerima video edukasi gizi. Penelitian ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Najahah (2018) yang menemukan bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran dapat menghasilkan hasil yang positif bagi siswa.

Dengan media pendidikan kesehatan yang dianimasikan melibatkan indra pendengaran dan penglihatan selama pembelajaran (11).

Penggunaan media pembelajaran saat belajar dapat menumbuhkan minat dan keinginan baru. Mereka juga dapat membuat remaja termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar dan memiliki efek psikologis. (8). Media dapat membantu dalam pendidikan gizi karena dapat meninggalkan ingatan seseorang dengan gambaran yang lebih mendalam dan berkesan serta memudahkan penyebaran dan penerimaan informasi. (7). Metode yang digunakan, media yang digunakan, dan frekuensi pemberian pendidikan gizi adalah beberapa faktor yang dapat menentukan keberhasilan pendidikan gizi. Metode yang digunakan mempengaruhi bagaimana materi yang diberikan diterima oleh siswa, sehingga siswa dapat memahaminya dan memperoleh pemahaman yang lebih baik. (7). Penerimaan materi pendidikan juga mempengaruhi kemampuan siswa untuk menerima dan mengolah informasi gizi, yang pada gilirannya mempengaruhi perilaku sehari-hari mereka. Media audiovisual seperti video telah berhasil menarik siswa dan membuat mereka merasa bebas, mendorong mereka untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran. (6).

### **SIMPULAN**

Terdapat pengaruh pemberian video edukasi terhadap tingkat pengetahuan gizi remaja di SMP Negeri 1 Pondoksalam (p=0,000).

### **SARAN**

Penelitian lanjutan dengan lebih banyak pendekatan atau cakupan harus dipertimbangkan. Dengan cara yang inovatif dan konsisten, edukasi gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku remaja terkait kesehatan.

## REFERENSI

1. Amraini, A., Yanti, D. E., & Sari, N. (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), 264–269. doi:10.33024/jdk.v9i2.2916.
2. Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (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, M. A., & Fayasari, A. (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, & Purnakarya, I. (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. Desky, D., Marliyah, & Harahap, R. D. (2022). Humantech Jurnal Ilmiah Multi Disiplin Indonesia, 2(2), 217–231.
6. Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2020). The Effectiveness of Animation Video To Increase Adolescents' Nutritional Knowledge. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 199. doi:10.20473/mgi.v15i3.199-204.
7. Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478. doi:10.26630/jk.v9i3.961.
8. Nufaisah, A., Yuliantini, E., & Darwis, D. (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.
9. Nurcahyo, A., & Setiawan, B. (2022). The effectiveness of educational video on students' learning interest and achievement. *\*\*Journal of Education and Learning*, 11(1), 1-10.
10. Santoso, S. O., Janeta, A., & Kristanti, M. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Makanan Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Hospitality Dan Manajemen Jasa*, 6(1), 19–32.
11. Wijayanti, N., Triyanta, T., & Ani, N. (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.