

# **PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA 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*

**Adeline Switenia Putri<sup>1\*</sup>, Nila Susanti<sup>2</sup>, Yetti Wira Citerawati SY<sup>3</sup>, Harlyanti  
Muthma'innah Mashar<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

\*adelinetenia06@gmail.com

## **ABSTRACT**

*The age of 10-18 years is the age range of adolescents who are included in the period of being vulnerable to nutrition. Habits at this age are often skipping breakfast, not moving, and snacking a lot. This causes low consumption of vegetables and fruits. This study aims to analyze the effect of providing nutrition counseling using video media on the knowledge and attitudes of adolescents about vegetable and fruit consumption at SMAN 1 Palangka Raya. The design of this study was a quasi-experiment with one group pretest and posttest design with 38 subjects. The results were then analyzed using the Wilcoxon test and McNemar test. The results showed that the characteristics of the subjects were in the age group of 15-17 years with the highest number aged 16 years (68.4%). Most of the subjects were female (55.3%). The results of the statistical test obtained  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ) stating that there was a significant difference between knowledge before and after counseling. The results of statistical tests using McNemar's test for attitudes obtained a  $p$ -value of  $0.000$  ( $p < 0.05$ ) which indicated that there was a significant difference between attitudes before and after counseling. Based on these results, counseling with video media influences the knowledge and attitudes of adolescents regarding the consumption of vegetables and fruits at SMAN 1 Palangka Raya.*

**Keyword :** *Counseling, knowledge, attitudes, vegetables and fruits, adolescents*

## **ABSTRAK**

Usia 10-18 tahun merupakan rentang usia remaja yang termasuk dalam periode yang rentan gizi. Kebiasaan pada usia ini sering kali yaitu melewati sarapan, kurang bergerak dan banyak ngemil. Hal ini menyebabkan rendahnya konsumsi sayuran dan buah-buahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian penyuluhan gizi menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Palangka Raya. Desain penelitian ini yaitu *Quasi experiment* dengan *one group pretest* dan *posttest design* dengan subjek berjumlah 38. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan uji *Wilcoxon* dan uji *McNemar*. Hasil penelitian menunjukkan karakteristik subjek yaitu berada pada rentan umur 15 – 17 tahun dengan jumlah terbanyak berusia 16 tahun (68,4%). Sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan (55,3%). Hasil uji statistik didapatkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. Hasil uji statistik dengan uji *McNemar* untuk sikap didapatkan nilai  $p$  yaitu  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara sikap sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan. Berdasarkan hasil ini maka penyuluhan dengan media video memiliki pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja terkait konsumsi sayuran dan buah-buahan di SMAN 1 Palangka Raya.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, penyuluhan, remaja, sayur dan buah, sikap

## **PENDAHULUAN**

Indonesia merupakan negara yang terkenal memiliki kekayaan akan bahan alamnya, termasuk buah-buahan dan sayuran. Buah kaya akan sumber vitamin, zat gizi dan mineral dan pada umumnya dapat dikonsumsi dalam keadaan segar. Tidak hanya buah-buahan, sayur adalah sumber vitamin, zat gizi, dan mineral juga bagi tubuh (Sholehah *et al.*, 2016). Manfaat sayur bagi tubuh sangat penting yaitu untuk mengeluarkan racun dan bakteri dalam usus, mencegah kanker, menyehatkan jantung dan menurunkan kolesterol. Sedangkan manfaat buah bagi tubuh yaitu untuk membersihkan kotoran dalam saluran usus besar (Munifa *et al.*, 2015).

Meskipun begitu, namun kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi sayuran masih sangat rendah. Dampak dari kurang mengonsumsi sayur dan buah tentu tidak langsung dirasakan dalam waktu cepat. Berbagai masalah kesehatan serius dapat ditimbulkan karena kurang mengonsumsi sayur dan buah. Ada 10 besar faktor yang diidentifikasi menjadi penyebab kematian di dunia, salah satunya adalah rendahnya konsumsi sayur dan buah. Kurang mengonsumsi sayur dan buah maka akan menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan, termasuk

timbulnya penyakit degeneratif, seperti kanker gastrointestinal, jantung iskemik, stroke, diabetes mellitus, obesitas, penyakit kardiovaskular, dan defisiensi zat gizi mikro, kematian dini serta berkurangnya produktifitas karena cacat (Anggraeni dan Sudiarti, 2018; Rachman *et al.*, 2017). Rachman *et al.*, (2017) menyatakan bahwa akibat dari kurangnya konsumsi sayur dan buah menyebabkan sekitar 14% kematian karena kanker pencernaan, 11% kematian berkaitan dengan kardiovaskuler, 9% kematian akibat stroke, dan 28% terjadinya kematian dini di seluruh dunia (Anggraeni dan Sudiarti, 2018; Rachman *et al.*, 2017).

Kurang dalam mengonsumsi sayur dan buah juga berakibat pada kurangnya vitamin dan mineral bagi tubuh. Sebaliknya, jika sayur dan buah dikonsumsi dengan cukup sesuai kebutuhan setiap harinya maka dapat mengurangi risiko timbulnya penyakit tidak menular dan dapat mencukupi kebutuhan serat per harinya, mengurangi risiko timbulnya penyakit, juga mencukupi kebutuhan vitamin dan mineral. Fungsi vitamin pada umur remaja antara lain dalam proses pertumbuhan, reproduksi, integrasi sistem imun, diferensiasi sel, proses pembentukan tulang dan pertumbuhan kulit, membran mukosa dan rambut (Andriani dan Wirjatmadi, 2014). Sedangkan mineral pada

umur remaja berfungsi untuk membentuk tulang dan gigi, pada mekanisme pembekuan darah, membantu dalam kontraksi otot, dan perkembangan fungsi otak (Andriani dan Wirjatmadi, 2014; Anggraeni dan Sudiarti, 2018).

Hasil analisis terhadap masyarakat Indonesia menunjukkan bahwa tercatat hampir sebagian besar telah mengonsumsi sayuran (94,8%) akan tetapi masih sedikit yang mengonsumsi buah (33,2%). Berdasarkan data ini, jumlah konsumsi sayuran adalah 70,0 g/orang sehari dan jumlah untuk konsumsi buah adalah 38,8 g/orang sehari sehingga total untuk mengonsumsi sayur dan buah yaitu 108,8g/orang sehari. Angka ini jika dilakukan perbandingan dengan kecukupan konsumsi sayuran dan buah-buahan yang disarankan dalam pedoman gizi seimbang masih termasuk rendah. Hasil analisis ini juga menunjukkan bahwa usia remaja memiliki persentase yang paling tinggi untuk kategori kurang mengonsumsi sayur dan buah (98,4%) (Hermina dan Prihatini, 2016).

Data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) pada tahun 2018 membuktikan masih banyak anak kurang konsumsi sayur dan buah > 5 porsi sehari. Pada Provinsi Kalimantan Tengah yaitu >95,5% atau

melebihi rata-rata nasional yang kurang konsumsi sayur dan buah. Anjuran konsumsi buah-buahan serta sayuran untuk hidup yang sehat yaitu sebanyak 400 g perorang per hari. Konsumsi ini terdiri dari 250 g sayur dan 150 g buah. Anjuran untuk konsumsi sayuran dan buah-buahan bagi anak balita dan anak usia sekolah adalah 300-400 g perorang per hari, serta anjuran bagi anak remaja dan orang dewasa adalah 400-600 g perorang per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2014).

Kebiasaan remaja termasuk melewati sarapan, kurang gerak, dan banyak mengemil (Webster-Gandy *et al.*, 2014). Hal lain yang menyebabkan masih rendahnya persentase mengonsumsi sayur dan buah juga berhubungan dengan umur, jenis kelamin, pengetahuan tentang gizi, sikap, tersedianya makanan, pendapatan dari orang tua, serta keterpaparan media (Amelia dan Fayasari, 2020; Rachman *et al.*, 2017). Keterpaparan media tentunya sangat berkaitan dengan sumber informasi tentang makanan-makanan dan zat gizi yang bisa didapatkan, salah satu sumbernya adalah melalui media. Dengan demikian media mampu menjadi sumber pengetahuan untuk pendidikan gizi secara informal (Anggraeni dan Sudiarti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian

Meidiana *et al.* (2018) menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap responden meningkat sesudah diberikan media audio visual yang diidentifikasi berdasarkan peningkatan nilai rata-rata responden. Pemberian intervensi dengan media video ini dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Menurut Sekti dan Fayasari (2019) menyatakan bahwa rata-rata skor konsumsi buah sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan ceramah yang

## **METODE**

### **Desain, tempat, dan waktu**

Desain penelitian ini adalah desain eksperimen semu (*Quasi eksperimen*) dengan *one group pretest and posttest design*. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Palangka Raya, Kalimantan Tengah, pada bulan April 2021. Intervensi yang diberikan berupa penyuluhan gizi dengan media video. Media video mengutamakan indera penglihatan dan pendengaran. Kelebihan media video adalah dapat menunjukkan objek secara berulang-ulang sehingga dapat mengundang pemikiran dan diskusi, dan menanamkan sikap (Sari *et al.*, 2019).

### **Jumlah dan cara pengambilan subjek penelitian**

Sasaran penelitian ini merupakan siswa/i kelas XI di SMAN 1 Palangka Raya.

dikombinasi dengan pemberian media video mengalami peningkatan yang signifikan jika dibandingkan dengan dengan metode ceramah saja.

Berdasarkan uraian singkat ini sehingga perlu dilakukan penelitian untuk menganalisis pengaruh penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 1 Palangka Raya.

Teknik pengambilan subjek yaitu menggunakan *purposive sampling* dengan cara pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan demikian setiap populasi mendapatkan peluang yang sama untuk menjadi subjek penelitian. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian adalah semua populasi yang memenuhi kriteria inklusi yang meliputi remaja yang berumur 15-17 tahun, bersedia ikut serta dalam rangkaian kegiatan penelitian dengan dibuktikan melalui pengisian *informed consent* yang dibagikan sebelum pelaksanaan kegiatan berlangsung, bisa mengikuti keseluruhan rangkaian kegiatan penelitian, dapat berkomunikasi dengan baik, dan memiliki *smartphone* android atau ios. Besar sampel untuk penelitian ini diperoleh dengan melakukan perhitungan dengan rumus *lemeshow* yang diperoleh dari Saban dan Utami (2017) sehingga diperoleh

besar sampel minimum adalah 38 orang yang sudah termasuk penambahan *drop out* 10%.

### **Jenis dan cara pengumpulan data**

Data primer yang digunakan pada penelitian ini mencakup karakteristik subjek (umur dan jenis kelamin), tingkat pengetahuan, dan sikap. Data karakteristik meliputi umur dan jenis kelamin diperoleh dari pengisian formulir pernyataan ketersediaan remaja untuk menjadi subjek yang dikumpulkan melalui *ms. Word* kepada peneliti melalui aplikasi *WhatsApp*.

Penyuluhan gizi dilakukan menggunakan media video berdurasi 11 menit 11 detik yang menjelaskan mengenai kebutuhan sayur dan buah, dampak akibat kurangnya konsumsi sayur dan buah, fungsi vitamin dan mineral, manfaat dari cukup mengonsumsi sayur dan buah, macam-macam sayur dan buah serta kandungan zat gizi dan manfaatnya untuk kesehatan. Penelitian ini memberikan intervensi video sebanyak dua kali dengan selang waktu pemberian intervensi pertama dan kedua adalah 1 minggu. Penelitian ini juga disertai dengan pemberian *pretest* dan *posttest* (Meidiana et al., 2018).

Tingkat pengetahuan dan sikap mengenai konsumsi sayur dan buah yang

dikonsumsi dalam sehari melalui teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan sikap yang sudah diuji validitas dan reliabilitas sebelumnya ( $r$  hitung  $>$   $r$  table dan hasil uji kuesioner reliabel). Berdasarkan hasil uji tersebut diperoleh sebanyak 20 soal kuesioner untuk pengetahuan dan 10 soal kuesioner untuk sikap. Untuk kuesioner pengetahuan yang terdiri atas 20 soal, jika jawaban benar maka diberi nilai 5 poin sehingga total skor 100, atau perhitungannya dapat dilakukan dengan total jawaban benar:  $20$  (jumlah soal)  $\times$   $100$ , maka akan didapatkan nilai pengetahuan subjek. Pada kuesioner sikap yang terdiri atas 10 soal. sebelum menghitung total skor sikap maka kelengkapan data dikumpulkan dan dicek kembali. Pernyataan yang positif diberikan skor apabila sangat setuju skor : 2, setuju : 1, ragu-ragu : 0, tidak setuju : -1, dan sangat tidak setuju : -2. Pernyataan yang negatif skornya yaitu apabila sangat setuju : -2, setuju : -1, ragu-ragu : 0, tidak setuju : 1, dan sangat tidak setuju : 2. Sikap yang termasuk kategori baik jika  $\geq 80\%$  dan kurang jika  $< 80\%$ .

Perkiraan rata-rata skor pengetahuan dan sikap subjek setelah diurutkan dilaporkan sebagai nilai median. Hal ini bertujuan untuk menunjukkan nilai yang membagi data menjadi dua bagian yang

sama banyaknya setelah data diurutkan dari nilai yang terkecil sampai yang terbesar sehingga mendapatkan perkiraan nilai rata-rata.

### **Analisis data**

Data yang diperoleh lalu dianalisis meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat merupakan analisis yang dilakukan pada tiap variabel yang diteliti (Gahayu, 2015). Pada penelitian ini, gambaran secara deskriptif untuk distribusi frekuensi variabel diperoleh melalui hasil analisis univariat yang bertujuan untuk menggambarkan data karakteristik subjek penelitian dan data pengetahuan. Data ini disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi setiap kategori dari karakteristik subjek berupa umur dan jenis kelamin.

Analisis bivariat dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh sebelum dan setelah penyuluhan gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah remaja di SMAN 1 Palangka Raya. Pengaruh tingkat pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan gizi dengan media video diperoleh menggunakan uji *Wilcoxon*, sedangkan untuk data sikap menggunakan uji *McNemar*. Uji *Wilcoxon* digunakan untuk menentukan adanya perbedaan rata-

rata tingkat pengetahuan subjek sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media video karena data berdistribusi tidak normal, sedangkan untuk uji *McNemar* digunakan untuk menentukan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel dependen atau saling berpasangan antara sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan media video. Kesimpulan penelitian diambil dari setiap hasil analisis statistik menggunakan batas kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Data penelitian diolah dengan program SPSS.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Sekolah merupakan tempat yang ideal untuk merangkul siswa dalam jumlah besar pada waktu yang bersamaan sehingga dapat untuk melaksanakan berbagai program dan kegiatan secara terorganisir. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa kegiatan edukasi atau penyuluhan gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Namun, karena kondisi siswa/i dari berbagai negara dan daerah di Indonesia dengan latar belakang budaya dan pengalaman belajar yang berbeda-beda sehingga para siswa masih membutuhkan pendidikan gizi dalam upaya untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan praktik pada anak usia remaja (Abu-Baker *et al.*, 2021).

Penelitian ini melibatkan sebanyak 38 responden dimana responden merupakan siswa/i kelas XI di SMAN 1 Palangka Raya. Tingkat pendidikan subjek cukup berpengaruh dengan tingkat konsumsi sayur dan buah yang dapat lebih tinggi sesuai dengan tingkat pendidikannya. Subjek telah mempunyai pengalaman belajar yang memadai dan telah mampu untuk memutuskan perilakunya sendiri (Endrika *et al.*, 2015).

Karakteristik subjek yang didata

terdiri dari umur dan jenis kelamin. Tabel 1 menunjukkan rentang umur responden antara 15-17 tahun yang terdiri dari umur 15 tahun sebanyak 2,6%, umur 16 tahun sebanyak 68,4%, dan umur 17 tahun sebanyak 28,9%. Semua subjek termasuk kategori remaja menengah (Andriani dan Wirjatmadi, 2014). Jumlah responden berjenis kelamin perempuan berjumlah lebih banyak dibanding laki-laki dengan persentase sebesar 55,3% (Tabel 1).

**Tabel 1. Karakteristik Subjek berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin**

Karakteristik Subjek	n	%
<b>Umur</b>		
15 tahun	1	2,7
16 tahun	26	68,4
17 tahun	11	28,9
Jumlah	38	100
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	17	44,7
Perempuan	21	55,3
Jumlah	38	100

Beberapa faktor penyebab rendahnya persentase konsumsi sayur dan buah antara lain berhubungan dengan umur dan jenis kelamin. Usia remaja adalah masa perubahan dramatis yang terjadi pada diri setiap individu. Pada rentang usia tersebut, merupakan periode rentan terhadap berbagai permasalahan gizi. Hal ini bisa disebabkan karena berbagai hal yaitu pada usia ini zat gizi yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah yang tinggi karena meningkatnya

pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi cepat, tidak hanya secara fisik tetapi secara psikis dan kognitif juga. Kemudian adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan sehingga berpengaruh terhadap asupan dan kebutuhan zat gizinya. Selanjutnya, remaja yang dalam kondisi tertentu, misalnya aktif berolahraga, hamil, menderita penyakit kronis, konsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan melaksanakan diet berlebihan akan memiliki

kebutuhan gizi yang khusus (Almatsier *et al.*, 2011; Fikawati *et al.*, 2017).

Dalam rangkaian pematangan fisik pada seseorang, akan terjadi perubahan komposisi tubuh. Selama periode pubertas, perbandingan lemak dan otot pada perempuan memiliki kecenderungan yang serupa dengan laki-laki, dimana proporsi lemak pada perempuan dengan persentase sekitar 19% dari berat badan dan pada laki-laki dengan persentase sekitar 15%. Selama periode ini juga terjadi peningkatan jumlah lemak yaitu dengan persentase sekitar 22% pada perempuan dan 15% pada laki-laki (Andriani dan Wirjatmadi, 2014).

Lipowska *et al.*, (2018) melaporkan bahwa perempuan lebih cenderung memiliki pola makan sehat dibandingkan laki-laki. Namun pada laki-laki dengan kebiasaan makan yang banyak memiliki pengetahuan tentang gizi yang lebih baik. Hal ini disebabkan karena orang tua anak perempuan lebih mengatur berat badan dan pola makan anak perempuan. Hasil Penelitian Fibrihirzani dan Hapsah (2012) menyatakan bahwa perempuan lebih cenderung banyak mengonsumsi sayur dan buah dibanding laki-laki karena mempunyai pengetahuan yang lebih tinggi, akibat pengaruh psikologis dan memang menyukai sayur dan buah. Hasil analisis menunjukkan

bahwa jenis kelamin dengan pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur dan buah tidak memiliki keterkaitan yang bermakna ( $p\ value > 0,05$ ) (As'ar, 2019).

Hal lain yang menjadi faktor penyebab rendahnya persentase konsumsi sayur dan buah selain berhubungan dengan umur dan jenis kelamin adalah pengetahuan tentang gizi dan sikap. Pengetahuan adalah buah dari rasa keingintahuan seseorang terhadap subjek yang ingin diketahui. Pada dasarnya, manusia telah mengetahui gambaran dari pengetahuan secara sederhana namun tidak semua manusia mampu mendefinisikannya dengan baik, sebab pengetahuan dapat timbul saat manusia itu sendiri yang ingin mencari tahu. Pengetahuan diperoleh melalui serangkaian teori dan berdasarkan pengalaman seseorang yang dapat timbul sendiri ketika seseorang sendiri yang mencari tahu (Indriany *et al.*, 2018). Pengetahuan ini menjadi bagian yang penting dalam pembentukan perilaku seseorang. Perilaku yang terbentuk dengan didasari dari pengetahuan akan lebih bertahan dibandingkan dengan pembentukan perilaku yang tidak berdasarkan pada pengetahuan (Notoadmodjo, 2007).

Sebelum diberikan penyuluhan gizi dengan media video tentang sayur dan buah, subjek terlebih dahulu diberikan kuisioner



melalui *google form* 1 hari sebelum diberikan penyuluhan. Dalam kuisioner tersebut tidak diberikan informasi apapun tentang materi yang akan diberikan, namun hanya dijelaskan tentang bagaimana prosedur pengisian. Hal ini dilakukan agar dapat memperoleh data pengetahuan dan sikap sebelum diberikan penyuluhan. Selanjutnya dilakukan pemutaran video sebanyak 1x dalam seminggu. Pengukuran pengetahuan dan sikap selanjutnya dilakukan dengan cara pemberian kuisioner kembali setelah penyuluhan gizi dengan media video yaitu selang waktu 7 hari setelah pemberian kuisioner pertama dan setelah intervensi dengan media video.

Tabel 2 menunjukkan hasil tingkat pengetahuan rata-rata sebelum dan setelah penyuluhan mengalami peningkatan. Rata-rata skor *pre-test* pengetahuan subjek

sebesar 74,08 dengan skor maksimum 85 dan minimum 60, sedangkan rata-rata skor *post-test* pengetahuan subjek sesudah diberi penyuluhan gizi dengan media video tentang sayur dan buah adalah 89,47 dengan skor maksimum 100 dan skor minimum 70. Dari hasil tersebut, menunjukkan terdapat perubahan rata-rata pengetahuan subjek sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu sebesar 15,39. Hasil uji statistik diperoleh *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan pengetahuan setelah penyuluhan. Hal ini dikarenakan subjek sudah menerima materi yang diinformasikan, materi yang diberikan dapat dimengerti dan diserap dengan baik sehingga pertanyaan pada kuisioner dapat dijawab dengan benar.

**Tabel 2. Rerata Skor Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan**

Variabel	n	Median	Min	Max	<i>p-value</i> *
<b>Pengetahuan</b>					
<i>Pre Test</i>	38	74,08	60	85	0,000
<i>Post Test</i>	38	89,47	70	100	
<b>Sikap</b>					
<i>Pre Test</i>	38	59,74	15	85	0,000
<i>Post Test</i>	38	80,53	50	100	

Penyuluhan tentang sayuran dan buah-buahan sangat penting dilakukan agar pengetahuan khususnya pada usia remaja dapat meningkat karena pada masa remaja ini banyak sekali persoalan-persoalan

husus yang dialami terutama yang berkaitan dengan gizi. Hasil ini sesuai dengan penelitian Meidiana *et al.*, (2018) yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan responden sesudah diberikan

media audio visual, dengan rata-rata nilai sesudah diberikan media penyuluhan didapatkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan dengan hasil rata-rata sebelum dilakukan penyuluhan.

Sekti dan Fayasari (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor mengonsumsi buah sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi dengan berceramah yaitu sebesar 29,8 g, sedangkan perbedaan rata-rata skor mengonsumsi buah sebelum dan setelah edukasi dengan berceramah dikombinasikan dengan media audio visual sebesar 64,2 g. Perbedaan rata-rata skor mengonsumsi buah dengan berceramah dikombinasikan dengan media audio visual mengalami peningkatan yang lebih tinggi jika dibanding dengan hanya diberikan ceramah saja. Hal ini membuktikan media video berhasil untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap dibanding media ceramah.

Pengetahuan seseorang akan suatu objek memiliki aspek positif dan negatif. Aspek-aspek ini yang nantinya sebagai penentu seseorang dalam bersikap pada hal

tertentu. Makin banyak aspek positif yang telah diketahui dari suatu hal maka akan menimbulkan sikap positif seseorang pada hal tersebut. Jika seseorang telah mempunyai pengetahuan yang baik, maka diharapkan akan memiliki sikap yang baik juga (Notoadmodjo, 2007).

Sikap merupakan kesiapan seseorang untuk berperilaku atau bentuk respon tertutup yang berasal dari diri seseorang pada objek dan/atau stimulus. Sikap pada kenyataannya dapat memperlihatkan bentuk penyesuaian respon terhadap suatu stimulus tertentu yang berkaitan dengan kehidupan keseharian yang dapat diartikan sebagai reaksi yang bersifat emosional. Sikap dan norma sosial adalah bagian yang sangat penting dalam kehidupan remaja dalam proses pengambilan keputusan untuk berperilaku yang beresiko (Herman et al., 2020; Notoadmodjo, 2007). Pendidikan gizi mampu dilakukan dengan bermacam-macam metode salah satunya adalah melalui metode penyuluhan dengan media video seperti yang dilakukan pada penelitian ini.

**Tabel 3. Hasil Kategori Penyuluhan Gizi Terhadap Sikap Subjek *Pre Test* dan *Post Test***

No	Sikap	Penyuluhan Gizi			
		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		n	%	n	%
1	Baik	4	10,5	27	71,1
2	Kurang	34	89,5	11	28,9
<b>Total</b>		<b>38</b>	<b>100</b>	<b>38</b>	<b>11</b>

Rata-rata skor *pre-test* sikap subjek sebesar 59,74 dengan skor tertinggi yaitu 85 dan skor terendah yaitu 15, sedangkan hasil rata-rata skor *post-test* sikap setelah diberi penyuluhan gizi dengan media video adalah 80,53 dengan skor tertinggi yaitu 100 dan skor terendah yaitu 50. Berdasarkan hasil ini menunjukkan ada perubahan rata-rata sikap sampel sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu sebesar 20,79 (Tabel 2).

Tabel 3 menjelaskan bahwa subjek dengan sikap kategori kurang mengenai sayur dan buah pada data *pre-test* lebih banyak dibandingkan dengan kategori sikap baik (89,5%). Hal ini berdasarkan hasil pengisian kuisioner, subjek cenderung memiliki sikap yang keliru mengenai pernyataan konsumsi sayur dan buah, misalnya pada pernyataan sebaiknya konsumsi 250 gr atau 2 ½ porsi dalam sehari dan mengenai manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah. Sikap dikatakan termasuk dalam kategori baik apabila mendapatkan skor  $\geq 80$ . Sedangkan untuk data *post-test* subjek yang mendapatkan sikap dengan kategori yang baik mengenai sayur dan buah meningkat jika dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Hal ini mengalami peningkatan sikap yang baik menjadi sebesar 71,1%, padahal sebelumnya hanya 10,5%. Hal ini

menunjukkan setelah dilakukan penyuluhan gizi dengan media video sampel sudah dapat mengerti dan mampu menyerap informasi yang diberikan dengan baik terkhusus untuk porsi sayur dan buah dalam sehari dan manfaat dari mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil analisis statistik terhadap sikap *pre-test* dan *post-test* didapatkan *p-value* = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan antara sikap sebelum penyuluhan dan sikap setelah penyuluhan. Hasil ini sesuai dengan penelitian Meidiana *et al.* (2018) yang menunjukkan hasil sikap nilai rata-rata sesudah diberikan video lebih tinggi dibandingkan nilai sebelum diberikan video. Waryana *et al.* (2019) melaporkan bahwa sikap remaja putri yang diberi penyuluhan dengan media video mengalami peningkatan lebih baik jika dibanding dengan kelompok kontrol yang diberikan penyuluhan dengan media *food model*. Rata-rata sikap remaja putri untuk kelompok kontrol sebesar 26,70 dan skor sikap untuk kelompok perlakuan sebesar 28,38. Hasil ini menunjukkan terdapat selisih skor sikap sebesar 1,68 dengan *p-value* = 0,001 ( $p < 0,05$ ).

Video atau sering juga disebut audio visual merupakan media yang menunjukkan keutamaan terhadap indera penglihatan dan

indera pendengaran. Media ini mempunyai kelebihan salah satunya adalah mampu menunjukkan objek dengan berulang kali sehingga para peserta penyuluhan dapat menanamkan sikap, memperoleh pemikiran dan memiliki topik pembahasan (Sari *et al.*, 2019). Media video sangat berpotensi untuk digunakan sebagai media penyuluhan karena lebih mengedepankan upaya preventif, namun tetap tidak mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif. Pemberian media video efektif dalam peningkatan pengetahuan yang bersifat *short-term* (Waryana *et al.*, 2019). Media audio visual sangat cocok remaja sebab mereka mampu untuk mengembangkan imajinasi serta membuat suasana belajar yang menggembirakan. Remaja mampu untuk menyesuaikan diri dan belajar dengan lebih mandiri, serta dapat menciptakan kesan dan membantu remaja untuk dapat merespon secara baik karena terdapat musik, warna, dan grafik. Melalui penggunaan media video pada kegiatan pendidikan termasuk penyuluhan gizi, dapat membantu peserta penyuluhan agar mampu untuk mengingat materi dengan lebih lama karena tampilan materi yang disajikan dapat memperjelas untuk memahami materi penyuluhan, serta dapat menjangkau peserta dengan lebih luas. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Syakir

(2018), dimana terjadi perubahan sikap remaja dari negatif menjadi positif setelah diberikan penyuluhan dengan media audio visual.

Indikator pertanyaan tentang golongan sayuran mendapatkan hasil yang baik pada *pre test* dan *post test* yaitu sebesar 100%. Indikator tentang golongan buah-buahan berdasarkan nilai *pre test* dan nilai *post test* yaitu sebesar 97,3%. Indikator mengenai manfaat sayur dan buah masih sama berdasarkan hasil *pre test* dan hasil *post test* yaitu sebesar 97,3%. Indikator mengenai vitamin dan mineral menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan yang tertinggi yaitu pada pertanyaan nomor 6 dari sebesar 39,4% menjadi 63,1%. Indikator tentang porsi sayur dan buah mengalami peningkatan tertinggi yaitu pada pertanyaan nomor 9, dari 50% menjadi 73,6%. Indikator tentang dampak kurang konsumsi sayur dan buah mengalami peningkatan yaitu dari 92,1% menjadi 94,7%. Indikator tentang manfaat sayuran mengalami peningkatan pengetahuan tertinggi pada pertanyaan nomor 11, dari 2,63% menjadi 65,7%. Indikator tentang manfaat buah-buahan dengan perubahan pengetahuan tertinggi yaitu pada pertanyaan nomor 19, sebesar 23,6% menjadi 76,3% (Tabel 4).

Item pertanyaan yang masih banyak

salah adalah pada nomor 5 dan 6. Pengetahuan responden mengalami peningkatan sesudah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan media video. Persen rata-rata hasil nilai responden sebelum dan

setelah dilakukan penyuluhan mengalami kenaikan, hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata responden telah mempunyai pengetahuan yang baik tentang sayur dan buah.

**Tabel 4. Distribusi Nomor Pertanyaan yang Dijawab dengan Benar oleh Seluruh Subjek Menurut Indikator Pertanyaan**

Indikator pertanyaan	Item nomor pertanyaan	Kuisisioner <i>pre test</i>		Kuisisioner <i>post test</i>		Selisih nilai <i>pre- post test</i>
		Jumlah nilai yang benar	Persen nilai yang benar	Jumlah nilai yang benar	Persen nilai yang benar	
Golongan sayuran	1	38	100	38	100	0
Golongan buah-buahan	2	37	97,3	37	97,3	0
Manfaat sayur dan buah	3	37	97,3	37	97,3	0
Vitamin dan mineral	4	37	97,3	38	100	1
	5	20	52,6	24	63,1	4
	6	15	39,4	24	63,1	9
Porsi sayur dan buah	7	25	63,1	27	71	2
	8	27	71	35	92,1	8
	9	19	50	28	73,6	9
Dampak kurang konsumsi sayur dan buah	10	35	92,1	36	94,7	1
Manfaat sayuran	11	1	2,63	25	65,7	24
	12	36	94,7	38	100	2
	13	36	94,7	38	100	2
	14	38	100	38	100	0
	15	37	97,3	38	100	1
Manfaat buah-buahan	16	33	86,8	38	100	5
	17	23	60,5	38	100	15
	18	37	97,3	38	100	1
	19	9	23,6	29	76,3	20
	20	23	60,5	36	94,7	13

Berbagai cara telah diupayakan oleh pemerintah sebagai upaya dalam meningkatkan kesadaran untuk mengonsumsi buah dan sayur, serta telah tertuang dalam program GERMAS yang juga telah disosialisasikan oleh Kementerian Kesehatan. Hal ini juga telah didukung

melalui Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013 tentang Gerakan Nasional Perbaikan Gizi yang dapat juga disampaikan pada berbagai kegiatan penyampaian Pendidikan gizi (Kemenkes, 2017).

Beensley dan Fisher (2008) dalam Ahmad *et al.* (2018) menyatakan bahwa

pendidikan gizi bertujuan untuk memberikan informasi dengan harapan bahwa penerima informasi tersebut akan mempelajari dan memahaminya sehingga dapat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuannya. Sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya konsumsi sayur dan buah yang tentunya dapat juga mempengaruhi sikap remaja akan hal tersebut sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan secara jangka panjang mengingat dengan tercukupinya kebutuhan zat gizi melalui konsumsi sayur dan buah dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit.

## KESIMPULAN

Penyuluhan gizi dengan media video terhadap siswa SMAN 1 Palangka Raya terbukti efektif karena berdasarkan hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

dengan media video tentang konsumsi sayur dan buah ( $p < 0,05$ ). Terjadi peningkatan nilai skor rata-rata untuk pengetahuan subjek sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu sebesar 15,39, dan skor rata-rata sikap subjek sesudah diberikan penyuluhan gizi yaitu sebesar 20,79. Sebaiknya pihak sekolah dapat melakukan pembinaan dalam bentuk pendidikan gizi, agar siswa-siswa lebih memahami pentingnya pengetahuan tentang gizi, khususnya manfaat mengonsumsi sayur dan buah serta bagi siswa-siswa yang telah terlibat dapat menerapkan pengetahuan yang didapat dan dapat meneruskan informasi kepada orang-orang terdekatnya tentang manfaat sayur dan buah. Selain sekolah, pelayanan kesehatan juga memainkan peran penting dalam mendukung untuk memecahkan permasalahan gizi, baik tingkat primer dan sekunder, melalui kegiatan penyuluhan dan skrining rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Baker NN, Eyadat AM, dan Khamaiseh AM. 2021. *The impact of nutrition education on knowledge, attitude, and practice regarding iron deficiency anemia among female adolescent students in Jordan*. Heliyon 7(2): 1–7.
- Adriani M dan Wirjatmadi B. 2014. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana. Jakarta.
- Ahmad RS, Wati EK, dan Gamelia, E. 2018. *Efektifitas Pelatihan Peer Educator*

- Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Keterampilan Dan Perubahan Skor Body Image Remaja Putri SMAN 4 Purwokerto*. J.Gipas 2(1): 64–71.
- Almatsier S, Soetarjo S, dan Soekarti M. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Amelia CM dan Fayasari A. 2020. *Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Sayur Dan Buah Remaja Di SMP Negeri 238 Jakarta*. Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman 4(1): 94–105.
- Anggraeni NA dan Sudiarti T. 2018. *Faktor*

- Dominan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di SMPN 98 Jakarta.* Indonesian Journal of Human Nutrition 5(1): 18–32.
- As'ar MCA. 2019. *Pengetahuan, Sikap, Perilaku tentang Konsumsi Sayur dan Buah serta Faktor-Faktor yang Berhubungan pada Siswa SD Inpres 26 di Kabupaten Sorong.* [Skripsi]. Universitas Papua Sorong.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Endrika A, Christianto E, dan Nazriati E. 2015. *Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir.* Jom Fk 2(2): 1–12.
- Fibrihizani dan Hafisah. 2012. *Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan dan Keterpaparan Media Massa dengan Konsumsi Buah dan Sayur Siswa SMPN 8 Depon Tahun 2012.* [Skripsi]. FKM UI.
- Fikawati S, Syafiq A, dan Veratamala A. 2017. *Gizi Anak dan Remaja.* Raja Grafindo Persada. Depok.
- Gahayu SA. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat.* Deepublish. Yogyakarta.
- Herman H, Citrakusumasari C, Hidayanti H, Jafar N, dan Virani D. 2020. *Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar.* Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition 9(1): 39–50.
- Herminda dan Prihatini S. 2016. *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI).* Buletin Penelitian Kesehatan 44(3): 205–218.
- Indriany DP, Winarsi H, dan Ramadhan GR. 2018. *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Higiene Penjamah Makanan Di Instalasi Gizi RSUD Dr. Soeselo Slawi.* Jurnal Gizi Dan Pangan Soedirman 2(2): 86–95.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang.*
- Kementerian Kesehatan RI. 2017. *Nusantara Menuju Masyarakat Hidup Sehat.*
- Lipowska M, Lipowski M, Jurek P, Jankowska AM, dan Pawlicka P. 2018. *Gender and body-fat status as predictors of parental feeding styles and children's nutritional knowledge, eating habits and behaviours.* International Journal of Environmental Research and Public Health 15(5): 1–16.
- Meidiana R, Simbolon D, dan Wahyudi A. 2018. *Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight.* Jurnal Kesehatan 9(3): 478–483.
- Munifa, Hapsari RA, Turihoran YM, dan Buray F. 2015. *Gizi Kuliner Dasar.* Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Notoadmodjo S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku.* Rineka Cipta. Jakarta.
- Rachman BN, Mustika IG, dan Kusumawati IGAW. 2017. *Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar.* Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition) 6(1): 9–16.
- Saban S. 2017. *Efektivitas Media Video Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Siswi SMAN 2 Ngaglik Sleman.* [Doctoral dissertation]. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Sari W, Meilani N, dan Sari Y. 2019. *Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Remaja Putri di SMAN 1 Sanden Bantul Tahun 2019.* [Doctoral dissertation]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Sekti RM dan Fayasari A. 2019. *Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur.* Jurnal Ilmiah Kesehatan 1(2): 77–88.
- Sholehah A, Andrias DR, dan Nadhiroh SR. 2016. *Preferensi (Kesukaan), Pegetahuan Gizi dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Remaja.* Adi Husada Nursing Journal 2(2): 1–6.
- Syakir S. 2018. *Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri.* ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan) 3(1): 18–25.
- Waryana, Sitasari A, dan Febritasanti DW. 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.
- Webster-Gandy J, Madden A, dan Holdsworth M. 2014. *Gizi & Dietetika Edisi 2.* Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.