



# Pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Jatinangor

Dyah Ayu Fitriani<sup>1\*</sup>, Ecih Winengsih<sup>2</sup>, Ina Sugiharti<sup>3</sup>, Meda Yuliani<sup>4</sup>, Dewi Nurlaela<sup>5</sup>

Published online: 7 Juni 2024

## ABSTRAK

Masa remaja (*adolescence*) merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masalah yang sering ditemui pada remaja, salah satunya yaitu konsep gizi seimbang yang belum tersampaikan dengan baik pada remaja. Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang adalah salah satu penyebab tidak langsung dari kurangnya gizi pada remaja, sehingga dengan adanya pemberian edukasi gizi dengan menggunakan video, diharapkan dapat menambah pengetahuan dan mencegah remaja dari kekurangan gizi, serta memperbaiki perilaku remaja untuk mau mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Pengambilan data pada penelitian menggunakan data primer dengan memakai kuesioner tentang gizi seimbang yang telah dilakukan uji validitas. Penelitian dilaksanakan di SMK Pasundan Jatinangor pada 23 siswi yang sesuai kriteria penelitian. Teknik pengumpulan menggunakan *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian mayoritas berusia 16 tahun (60,87%), dan pekerjaan orang tua buruh (43,48%). Uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa remaja putri lebih memahami gizi seimbang setelah intervensi media video; nilai rata-rata *pretest* 49,57 dan *posttest* 76,09 dengan alpha 5% dan nilai *p-value* sebesar 0,000, sehingga ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor. Simpulan dari penelitian ini bahwa edukasi dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di SMK Pasundan Jatinangor.

**Kata kunci:** Edukasi, Gizi Seimbang, Remaja Putri

## PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan peralihan dari masa kanak-kanan menuju dewasa, mencakup semua perubahan yang terjadi dalam persiapan waktu seorang dewasa (Anjarsari & Purnama Sari, 2020). Saat remaja tumbuh dan berkembang secara fisik, mental, dan fisik, mereka membutuhkan banyak nutrisi. Hal ini dikarenakan terjadi percepatan pertumbuhan, saat tubuh menyerap lebih banyak zat gizi untuk meningkatkan berat badan dan tinggi badan, Bersama dengan peningkatan jumlah dan ukuran jaringan sel tubuh (Soetjningsih, 2012).

Masalah yang sering ditemui pada remaja, salah satunya yaitu konsep gizi seimbang yang belum tersampaikan dengan baik pada remaja. Salah satu yang menjadi indikator yaitu berdasarkan pada data *Global School Health Survey* tahun 2015 menyatakan bahwa remaja yang kurang mengonsumsi serat dan buah (93,6%) dan sering konsumsi makanan berpenyedap (75,7%), selain itu, sebesar (62,34%) mengonsumsi minuman bersoda. Masalah lain yang perlu menjadi perhatian pada remaja juga yaitu banyak remaja yang cenderung kurang melakukan aktifitas fisik (Meliasari Hidayah et al., 2022).

Data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018 menunjukkan bahwa 1,9% remaja berusia 13-15 tahun sangat kurus, 6,8% kurus, 75,3% normal, 11,2% gemuk, dan 4,8% obesitas berdasarkan IMT/U (Riskesdas, 2018). Salah satu penyebab tidak langsung kurangnya gizi remaja

<sup>1-5</sup> Program Studi Diploma Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

\*) *corresponding author*

Dyah Ayu Fitriani  
Program Studi Diploma Kebidanan, Universitas Bhakti Kencana, Bandung, Jawa Barat, Indonesia

Email: fituri32@gmail.com

adalah kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Dengan demikian, edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan mencegah mereka dari kekurangan gizi, serta mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka (Rahmy et al., 2022). Salah satu cara untuk membuat pendidikan lebih mudah dan lebih jelas adalah dengan menggunakan berbagai metode dan media. Edukasi yang dibantu dengan media dapat membantu guru menyampaikan informasi (Rosadi et al., 2023). Menurut penelitian Hamanik, proses belajar melalui media dapat memicu minat baru dan keinginan untuk belajar. Mediana adalah video animasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Najahah (2018), yang menjelaskan bahwa media video yang digunakan dalam pendidikan dapat membantu siswa menunjukkan respons yang positif.

Hasil studi pendahuluan di SMK Pasundan Jatinangor sebagai salah satu sekolah kejuruan non jurusan kesehatan yang mayoritas siswanya perempuan banyak ditemukan yang mengalami tanda-tanda anemia, seperti kelelahan, lesu, letih, dan lelah. Banyak siswa yang mengaku jarang sarapan dikarenakan tidak terbiasa sarapan, sehingga itu menjadi salah satu faktor masalah gizi yang dialami remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor. Sebagaimana dengan permasalahan yang ada, peneliti ingin melihat bagaimana pengaruh edukasi gizi seimbang yang diberikan melalui media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor.

## METODE PENGABDIAN

Penelitian ini memakai desain penelitian *Pre experimental design* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Pada penelitian ini, kuesioner tentang gizi seimbang digunakan sebagai sumber data primer. Pertama, peneliti membagikan kuesioner untuk responden pretest, kemudian mereka memberikan instruksi tentang gizi seimbang melalui video. Setelah itu, peneliti membagikan kuesioner untuk responden posttest.

Penelitian dilaksanakan di SMK Pasundan Jatinangor, Kecamatan Jatinangor, Kabupaten Sumedang pada bulan September 2023 dan dihadiri oleh 23 siswi yang sesuai dengan kriteria penelitian. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan memakai *purposive sampling* dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden, kelas XI, berusia 16-18 tahun, tidak sedang sakit, dan pendidikan selain ilmu kesehatan. Alat penelitian yang digunakan adalah kuesioner. Uji validitas dan reliabilitas telah dilakukan di SMK Cileunyi, yang terdiri dari 18 pertanyaan pengetahuan pilihan ganda (*multiple choice*). 15 kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang yang valid dan 3 kuesioner yang tidak valid telah diberikan selama proses penelitian dengan menggunakan media video yang diadopsi dari Kemenkes tahun 2020.

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan karakteristik usia dan pekerjaan orang tua dalam distribusi frekuensi. Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, analisis bivariat dilakukan. Ada tidaknya perbedaan rata-rata antara dua sampel sebelum dan setelah penyuluhan gizi seimbang diuji dengan *wilcoxon* untuk memastikan normalitas data menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1.** Karakteristik Responden:

Karakteristik	Frekuensi (N=23)	Persentase (%)
<b>Umur</b>		
16 Tahun	14	60,87
17 Tahun	9	39,13
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>		

Buruh	10	43,48
Karyawan	7	30,44
Honorar	2	8,69
IRT	4	17,39

Sumber: Data primer 2023

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun (60,87%). Di sisi lain, karakteristik pekerjaan orang tua terdiri dari buruh, karyawan, honorar, dan IRT, dengan mayoritas pekerjaan orang tua adalah buruh (43,48%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan *pretest* dan *posttest* edukasi tentang Gizi Seimbang melalui media video pada Responden di SMK Jatinangor

Soal	Nilai <i>Pretest</i>	Nilai <i>Posttest</i>
1	21	23
2	18	23
3	10	19
4	9	22
5	12	23
6	6	23
7	18	15
8	10	19
9	8	16
10	13	21
11	20	23
12	15	23
13	4	18
14	8	20
15	19	23

Sumber: Data primer 2023

Hasil dari tabel distribusi frekuensi pengetahuan *pretest* dan *posttest* menunjukkan bahwa intervensi media video meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Meskipun demikian, pada kuesioner nomor 7 ditemukan bahwa remaja putri kehilangan pengetahuan karena pilihan jawaban mereka hampir semuanya benar. Dengan demikian, ketika diberikan soal yang sama lagi, siswi cenderung memilih jawaban yang berbeda sesuai dengan pengetahuan baru yang mereka peroleh.

**Tabel 3.** Uji Normalitas data *Shapiro Wilk*.

Tingkat Pengetahuan	Df	Sig
<i>Pretest</i>	23	0,041
<i>Posttest</i>	23	0,174

Sumber: Data primer 2023

Hasil uji normalitas data dengan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan bahwa nilai *pretest* adalah 0,041, dengan nilai sig <0,05, yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* adalah 0,174, dengan nilai sig >0,05, yang menunjukkan bahwa nilai *posttest* setelah intervensi video tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji *wilcoxon* digunakan untuk menganalisis data.

**Tabel 4.** Hasil Analisis data *Wilcoxon*

<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			<i>P-Value</i>
<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Sd</i>	<i>Mean</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	
49,57	30	70	13,307	76,09	50	100	0,000

Hasil analisis data dengan uji wilcoxon menunjukkan bahwa remaja putri lebih memahami gizi seimbang setelah intervensi media video; nilai rata-rata pretest 49,57 dan posttest 76,09 masing-masing. Dengan alpha 5% dan nilai p-value sebesar 0,000, disimpulkan bahwa H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> diterima, sehingga ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari hasil analisis terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor. Pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor masuk ke dalam kategori cukup baik. Apalagi setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video, pengetahuan mereka lebih meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meliasari, dkk (2022) yang menyatakan bahwa ada peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Selain itu, penelitian (Najahah et al., 2018) juga menyatakan edukasi menggunakan media video dengan responden remaja putri dapat terjadi peningkatan nilai pengetahuan tentang gizi.

Media edukasi dengan menggunakan video dapat membantu menstimulasi indra pendengaran dan penglihatan agar dapat mudah dipahami materi yang diberikan. Apabila indra yang dilibatkan semakin banyak maka penyampaian informasi akan lebih efektif (Sadiman, 2010). Penelitian Sukarini, dkk (2021) menunjukkan bahwa media video memfasilitasi siswa untuk belajar mandiri, menjadikan materi edukasi lebih menarik dan mudah dipahami.

Melalui penggunaan media video yang relevan dan interaktif ini terkait gizi seimbang, responden jadi lebih paham terkait pemenuhan gizi seimbang bagi kesehatan tubuh remaja, khususnya pada remaja putri. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemenuhan gizi seimbang sangat bermanfaat untuk memaksimalkan pertumbuhan fisik. Remaja laki-laki makan lebih banyak daripada perempuan secara alami, sehingga secara tidak sadar mereka dapat memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Sebaliknya, remaja putri lebih berfokus pada "diet yang seimbang" untuk menjaga proporsional tubuhnya, sehingga remaja putri rentan mengalami kekurangan gizi (Kemenkes RI, 2014) (Meliasari Hidayah et al., 2022; Najahah et al., 2018).

Pengetahuan terkait gizi seimbang pada remaja ini sangat penting, karena dengan mengetahui gizi seimbang maka remaja akan mampu menjaga kesehatan tubuh dengan memperhatikan pola hidup sehat sehari-hari. Sehingga pemberian edukasi tentang gizi seimbang sangat diperlukan bagi responden. Kebanyakan responden mengeluhkan kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang, sehingga masih banyak yang mengkonsumsi makanan sesuka hati. Oleh karena itu, responden merasa mendapatkan banyak manfaat setelah dilakukannya pemberian edukasi ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video dapat meningkatkan pemahaman remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor tentang gizi seimbang. Diharapkan bahwa penggunaan media video akan membantu remaja putri belajar lebih banyak tentang topik ini. Peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel perilaku dengan mengumpulkan lebih banyak sampel.

## DAFTAR PUSTAKA

Anjarsari, N., & Purnama Sari, E. (n.d.). *Hubungan tingkat stress dengan siklus menstruasi pada remaja putri (Relationship Stress Levels with Menstrual Cycle in Adolescent Girls)* KONTAK PENULIS. <https://doi.org/10.20473/pnj.v1i1.19135>

- Kemkes RI. (2014). *Manajemen terpadu pelayanan Kesehatan remaja di fasilitas Kesehatan tingkat pertama kementerian Kesehatan republic Indonesia 2014*.
- Meliasari Hidayah, N., Noor Mintarsih, S., Ambarwati, R., Gizi, J., & Kemenkes Semarang, P. (2022). Edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. In *Sport and Nutrition Journal* (Vol. 4, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Najahah, O. I., Kementrian, P., & Mataram, K. (2018). Pengaruh penyuluhan gizi seimbang pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di pondok pesantren islam NW Penimbung. *Cetak) Media Bina Ilmiah 467MBI, 12(10)*. <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/>
- Rahmy, H. A., Meidiarti, A., & Prativa, N. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya, 6(1)*, 55–64. <https://doi.org/10.21580/ns.2022.6.1.8010>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Rosadi, A., Qomaruzzaman, B., & Zaqiah, Q. Y. (2023). Inovasi Pembelajaran Media Video Edukasi Sebagai Upaya Meningkatkan Efikasi Diri Pada Mata Pelajaran PAI. *Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(4)*, 1876–1883. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.6222>
- Sadiman, A. S. (2010). *Media Pendidikan: pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. PT Raja Grafindo Persada.
- Soetjiningsih. (2012). *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Sagungseto.
- Sukarini, K., Bagus, I., & Manuaba, S. (2021). Video Animasi Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Edutech Undiksha, 8(1)*, 48–56. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JEU/index>

