

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN MELALUI VIDEO
GIZI SEIMBANG TERHADAP TINGKAT PENGETAHUAN
REMAJA PUTRI TENTANG GIZI SEIMBANG DI DESA
DEMAKAN KECAMATAN MOJOLABAN**

KABUPATEN SUKOHARJO

Dewi Candra P¹, Rahajeng², Desy Widyastutik³

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada
Surakarta 2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma
Husada Surakarta

Email: guekeceh88@gmail.com

ABSTRAK

Media Video dipilih sebagai media Pendidikan kesehatan karena dianggap efektif dalam edukasi gizi seimbang. Terdiri dari pengertian gizi seimbang, prinsip pedoman gizi seimbang, pesan umum gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, fungsi dan manfaat gizi seimbang, pengertian isi piringku, contoh isi piringku, pesan khusus gizi seimbang pada remaja, pemenuhan gizi seimbang. Pemberian Pendidikan Kesehatan tentang gizi seimbang menggunakan video dapat meningkatkan pengetahuan sehingga ada perubahan perilaku dan kesadaran tentang gizi seimbang sehingga remaja putri mempunyai status gizi yang baik. Jenis Penelitian ini adalah penelitian *pre eksperiment* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Variable yang diamati adalah Pendidikan Kesehatan melalui video gizi seimbang dan Pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Tingkat Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sesudah diberikan Pendidikan kesehatan melalui video gizi seimbang yaitu kategori baik sebanyak 74 responden (93,7%). Ada pengaruh Pendidikan kesehatan melalui video gizi seimbang di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo dengan p value = 0,000

Kesimpulan pada penelitian ini adalah ada pengaruh Pendidikan kesehatan melalui video gizi seimbang di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

Kata kunci : Gizi Seimbang, Remaja Putri, Pendidikan Kesehatan, Video, Pengetahuan

Daftar Pustaka : 31 (2015-2022)

ABSTRACT

Video media was chosen as a media for health education because it is considered effective in educating balanced nutrition. Consisting of the meaning of balanced nutrition, guiding principles of balanced nutrition, general message of balanced nutrition, tumpeng of balanced nutrition, functions and benefits of balanced nutrition, understanding of the contents of my plate, examples of the contents of my plate, special message of balanced nutrition for teenagers, fulfillment of balanced nutrition. Providing Health Education about balanced nutrition using videos can increase knowledge so that there is a change in

behavior and awareness about balanced nutrition so that young women have good nutritional status. This type of research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The variables observed were Health Education through videos on balanced nutrition and knowledge of young women about balanced nutrition. The level of knowledge of teenagers about balanced nutrition after being given health education through balanced nutrition videos was in the good category, 74 respondents (93.7%). There is an influence of health education through balanced nutrition videos in Demakan Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency with p value = 0.000.

The conclusion in this study is that there is an influence of health education through balanced nutrition videos in Demakan Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency.

Keywords : Balanced Nutrition, Young Women, Health Education, Videos, Knowledge

Bibliography : 31 (2015-2022)

PENDAHULUAN

Remaja berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014 yaitu kelompok usia 10 tahun sampai 18 tahun. Usia remaja merupakan usia memulai periode maturasi fisik, emosi, sosial dan seksual menuju dewasa (Winarsih, 2019). Adanya perubahan fisik pada remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja (Wahidah, 2018). Berdasarkan baseline survei UNICEF pada tahun 2017, ditemukan adanya perubahan pola makan dan aktifitas fisik pada remaja.

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam membentuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan gizi. Menurut Kemenkes tahun 2020, Remaja Indonesia saat ini menghadapi tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition* karena asupan gizi tidak seimbang dan berlangsung cukup lama, Adapun ketiga masalah

tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2021 oleh tim peneliti dari Departemen Ilmu Gizi FKUI-RSCM dan Klaster Human Nutrition Research Center (HNRC) IMERI FKUI berkolaborasi dengan UNICEF, Wageningen University & Research (WUR), dan Sight and Life memperoleh data bahwa penurunan aktifitas fisik baik di dalam dan diluar rumah, gangguan pola makan, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keberagaman makanan merupakan factor factor yang berkontribusi pada *triple burden of malnutrition* dikalangan remaja indonesia. Oleh sebab itu, jika permasalahan gizi pada remaja jika tidak ditangani dengan baik dan sesegera mungkin, permasalahan gizi pada remaja saat ini akan berkontribusi pada berbagai penyakit kronis di kemudian hari. (Ocviyanti, 2021). Penyelesaian permasalahan gizi pada remaja merupakan langkah awal dan langkah

penting untuk mendapatkan generasi emas. Permasalahan gizi tersebut merupakan hal yang tidak menguntungkan untuk generasi emas Indonesia, karena kelak remaja ini akan mendapatkan keturunan yang bermasalah, sehingga remaja khususnya remaja putri harus menjadi fokus penanganan permasalahan gizi dalam upaya untuk mendapatkan generasi emas. (Ocviyanti,2021).

Pertumbuhan dan perkembangan fisik khususnya pada remaja putri terkait erat dengan fungsi reproduksi yaitu menstruasi serta fungsi metabolic. Untuk memperoleh tenaga diperlukan gizi yang spesifik dan cukup, sehingga memerlukan gizi yang sesuai jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. (Hidayah,2021). Kebutuhan gizi sangat berhubungan dengan masa pertumbuhan remaja, apabila asupan gizi terpenuhi maka pertumbuhan menjadi Optimal. (Danty,Syah and Sari,2019). Remaja putri perlu memperhatikan asupan gizi,Permasalahan yang sering terjadi pada remaja putri yaitu penerapan pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang seperti kebiasaan makan yang tidak baik, pemahaman gizi seimbang yang keliru serta, kesukaan terhadap makanan tertentu (Armayanti and Negara,2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7 % remaja usia 13- 15 tahun dan 26,9 % remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, selain itu terdapat 8,7 % remaja usia 13-15 tahun dan 8,1 % remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,5% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5 % pada remaja usia 16-18 tahun. Prevalensi remaja putri beresiko mengalami KEK 36,3 % pada usia 15-19 tahun. Prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun di Indonesia sebesar 57,1 %. Obesitas pada remaja putri usia diatas 18 tahun menunjukkan peningkatan dari

15,4 % tahun 2013 menjadi 21,8 % tahun 2018. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki, (Kemenkes, 2020).

Menurut Riskesdas tahun 2018 pada provinsi Jawa Tengah proporsi kekurangan Energi Kronik (KEK) tertinggi pada wanita tidak hamil yang berumur 15-19 tahun sebesar 36,3 %, sedangkan pada proporsi anemia pada wanita umur 15-24 tahun sebesar 32 %. Berdasarkan laporan UKS Puskesmas kecamatan Mojolaban (tahun 2021) jumlah total remaja putri yang dilakukan penjarangan kesehatan 867 siswa,dengan hasil status gizi kurang 10,7% gemuk 3.38% obesitas 5,1 %, risiko anemi 4,7 %, stunting 2,5 %. Pada data kesehatan Desa Demakan Tahun 2022 jumlah remaja putri 243 dengan status gizi sangat kurang 2,8 % Kurang 39,9 % gemuk 21,4 % obesitas 17,4 % stunting 16,5 %, sedangkan risiko anemia 41,4 % KEK 31,3 %.

Dalam berbagai bentuk gangguan gizi pada usia remaja, kelompok remaja putri termasuk rentan terhadap masalah gizi,karena disebabkan oleh persepsi citra tubuh yang negatif, pengetahuan gizi yang kurang,dan perilaku yang buruk. (Annisa, 2022). Pengetahuan gizi yang kurang berhubungan dengan tindakan dalam memilih makanan dan status pada gizi pada remaja putri,dan dapat menyebabkan masalah gizi seperti Kurang Energi Kronik, anemia, obesitas, gizi lebih. (Nabila, 2021). Adanya masalah kekurangan dan kelebihan gizi dapat disebabkan karena pola makan yang kurang seimbang,serta ketidaktahuan dalam mengonsumsi makanan yang tidak berpedoman pada gizi seimbang.(Nurzihan,Prasetyo and Ismawanti,2020). Pemenuhan gizi yang seimbang pada masa remaja putri sangat penting untuk kesehatan reproduksi .Asupan nutrisi yang kurang maupun berlebih akan menyebabkan gangguan reproduksi seperti haid tidak teratur,

keterlambatan menarce, risiko melahirkan bayi dengan BBLR yang disebabkan anemia wanita. (Bimo, 2022)

Untuk mencegah timbulnya masalah gizi tersebut, perlu disosialisasikan pedoman gizi seimbang. Dalam upaya mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang pada remaja diperlukan komunikasi, informasi dan edukasi yang tepat berbasis masyarakat. Pedoman gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. (Kemenkes, 2014)

Penyampaian komunikasi, informasi dan edukasi tentang gizi seimbang dapat melalui pendidikan kesehatan kepada remaja putri, dimana pendidikan kesehatan adalah usaha mengupayakan agar perilaku individu, kelompok atau masyarakat mempunyai pengaruh positif terhadap pemeliharaan dan peningkatan kesehatan. (Bolon, 2021). Dengan adanya pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sehingga dapat memperbaiki perilaku seseorang untuk mengkonsumsi pangan sesuai kebutuhan gizi. (Evawany Aritonang, Verarica Silalahio & Taufik Asha, 2016). Peningkatan pengetahuan akan mengubah sikap seseorang untuk mendorong perubahan perilaku. (Notoatmojo, dalam Hardiyati, 2021). Peningkatan pengetahuan remaja dapat mengubah sikap terhadap gizi seimbang. (Ramadhan, & khofifah, 2021).

Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media auditif, visual, dan audiovisual (Hardiansyah & Supariasa, 2016). Media dan alat peraga memiliki peran penting dalam penerimaan pesan pada proses pemberian informasi (Nurmala, et al,

2018). Media yang digunakan dalam pendidikan kesehatan salah satunya adalah video. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan video mulai sering digunakan karena dinilai efektif untuk sosialisasi kepada masyarakat dibandingkan dengan pendidikan kesehatan tanpa media atau hanya dengan media ceramah dan diskusi yang sifatnya konvensional. (Setiawati, 2020).

Keefektifan media Video dapat dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yaitu penelitian oleh Eza Tama Puspita tahun 2021 yang berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dimasa Pandemi Covid 19 Di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu Tahun 2021, dimana dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media video didapatkan p-value 0,000 (<0,05) yang berarti ada pengaruh edukasi media video animasi. Ada pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap. Media video dapat direkomendasikan sebagai media komunikasi yang efektif karena dapat memuat banyak informasi tentang materi edukasi. Puspita (2021). Penelitian yang lain yaitu Edukasi Gizi Seimbang sebagai Upaya Meningkatkan pengetahuan pada Remaja di desa bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid 19 oleh ramadhani dan khofifah (2021) terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan dengan nilai p diperoleh 0,000. Peningkatan pengetahuan responden dilihat dari hasil pretest responden yang memperoleh rata-rata nilai 51.43 dan untuk hasil posttest memperoleh nilai rata-rata 71.14.

Media audiovisua mempunyai kelebihan yaitu memberikan suasana

yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi remaja, sehingga perhatian terfokus pada video yang berisi informasi, video disertai alunan musik, ilustrasi yang menjelaskan informasi, serta suara dari kondisi yang sebenarnya. (Hadi, 2017). Video menampilkan materi secara ringkas, mudah dipahami, serta dapat memperkuat ingatan seseorang dan mempermudah pemahaman (Mulyadi et al., 2018). Berdasarkan teori kerucut Edgar Dale, media yang memiliki keefektifan tinggi yaitu video dibandingkan media yang melibatkan visual atau verbal saja..video melibatkan indera penglihatan dan pendengaran. Penyaluran pengetahuan dalam otak paling banyak melalui indera mata sebanyak 75% sampai dengan 87%, sisanya indera lain (Soekidjo Notoatmodjo, 2014).

Media video yang dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena dianggap efektif digunakan dalam edukasi gizi seimbang. Video yang digunakan sebagai media edukasi berisi anjuran makan sesuai gizi seimbang terdiri dari pengertian gizi seimbang, prinsip pedoman gizi seimbang, pesan umum gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, fungsi, manfaat zat gizi dan contoh bahan makanan gizi seimbang, pengertian isi piringku, contoh isi piringku, pesan khusus gizi seimbang pada remaja, pemenuhan gizi remaja. (Kemenkes, 2014). Pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang menggunakan video diharapkan dapat memberikan informasi dan mampu meningkatkan pengetahuan sehingga ada perubahan perilaku dan kesadaran tentang gizi seimbang sehingga remaja putri mempunyai status gizi yang baik. (Hidayah, 2021)

Pada bulan November tahun 2022 jumlah total remajaputri di Desa Demakan ada 243 orang. Studi

pendahuluan telah dilakukan pada 30 remaja putri disalah satu Posyandu remaja Desa Demakan Pada bulan November tahun 2022, Adapun tujuan dari studi pendahuluan ini untuk mengetahui tingkat pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di Desa Demakan, 30 remaja putri tersebut ditanya melalui pertanyaan tertulis mengenai pengetahuan tentang gizi seimbang, didapatkan hasil yaitu pengetahuan kurang 18 orang (60%), pengetahuan baik 4 orang (13 %), tidak tahu 6 orang (27 %).

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan tersebut didapatkan informasi bahwa ada 4 orang yang mempunyai pengetahuan baik karena merupakan kader posyandu remaja yang sudah pernah mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan benar untuk yang lain berpengetahuan kurang dan tidak tahu karena belum mendapatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan benar.. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media video Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (*quasi experiment design*) yang dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Disebut demikian karena eksperimen jenis ini belum memenuhi persyaratan seperti cara eksperimen yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu (Arikunto, 2019). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen dengan rancangan *one-group pretest-posttest design* yaitu mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subyek yang diobservasi sebelum

dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum perlakuan (Sugiyono, 2017). Penelitian ini akan mengukur pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang, setelah itu peneliti akan melakukan pemberian pendidikan Kesehatan melalui video kemudian kembali mengukur pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang. Populasi penelitian ini yaitu seluruh remaja putri pada bulan maret 2023 di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo yang berjumlah 247 remaja putri. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan rumus slovin (Priyono, 2016) jumlah sampel 72 orang. Perkiraan 10 % sebagai sampel cadangan untuk mengantisipasi *drop out* (Sugiyono, 2019). Sehingga sampel yang dibutuhkan sebanyak $n: 72 + 7,2 : 79$. Peneliti mengambil sampel sebanyak 79 orang. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diteliti yaitu pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dilakukan pendidikan kesehatan dan variabel pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang setelah dilakukan pendidikan kesehatan dengan media video. Hasil uji normalitas data dengan *ujikolmogrov-Smirnov* yaitu 0,121 dan nilai sig pada posttest yaitu 0,290 dimana nilai tersebut $> 0,05$ sehingga dapat disimpulkan pada bahwa data tersebut distribusi normal sehingga Analisa bivariat menggunakan Paired sampel T Test. Uji data dibantu dengan menggunakan *SPSS (Statistical Package for Social Science) 17.0 for Windows*. Dalam analisis ini, suatu hipotesis (H_a) dapat diterima apabila nilai t hitung lebih besar dari t tabel dengan derajat kesalahan yang bernilai 0,05 (Sugiyono, 2018)

HASIL

4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	N=79	
	f	%
Umur		
10-15 tahun	18	22,7
16-18 tahun	61	77,3
Total	79	100
Pendidikan		
SD	8	10,1
SMP	8	10,1
SMA	63	79,8
Total	79	100

Sumber: data primer 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa umur responden sebagian besar berumur 16-18 tahun ada 61 remaja putri (77,3%), berpendidikan SMA 63 remaja putri (79,8 %).

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video

Pengetahuan	sebelum	(%)	sesudah	(%)
	F	(%)	f	(%)
Baik	36	45,6	74	93,7
Cukup	40	50,6	5	6,3
Kurang	3	3,8	0	0
Jumlah	79	100	79	100

Sumber: data primer, Maret 2023

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video sebagian besar responden masuk dalam kategori cukup ada 40 orang (50,6%). Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video sebagian besar responden masuk dalam kategori baik ada 74 orang (93,7%).

Tabel 4.3 Deskripsi pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video

Pengetahuan	N	Min-max	Mean \pm
Sebelum	79	13-25	20.97 \pm 3.162
Sesudah	79	19-28	24.75 \pm 2.175

Berdasarkan table 4.3 Bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 13 dan tertinggi 25 dengan rata rata pengetahuan 20,97 nilai jarak 3.162,sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 19 dan nilai tertingginya 28 dengan rata rata sesudah diberikan edukasi yaitu 24,75 nilai jarak rata ratanya 2.17.

Tabel 4.4 Uji Paired Sample t Tes Pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan menggunakan media video

Keterangan	Std.Deviation	Sig (2-tailed)
PreTes&PosTes	2,297	0,000

Berdasarkan table 4.4 ,diketahui bahwa terdapat pengaruh antara skor pre tes dengan post tes yang dibuktikan dengan nilai sig(2-tailed) sebesar 0.000<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahawa Ha diterima dan Ho ditolak,artinya Pendidikan Kesehatan melalui video berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang.

PEMBAHASAN

5.1 Karakteristik Responden berdasar umur. Hasil penelitian dari 79 responden berdasarkan distribusi menurut umur, sebagian besar berumur 16-18 tahun sebanyak 61 responden (77,3 %). Dalam peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 25 tahun 2014 tentang Upaya kesehatan Anak dijelaskan bahwa definisi remaja adalah kelompok usia 10 tahn sampai 18 tahun Berdasarkan distribusi responden dalam penelitian ini, nampak bahwa Sebagian responden merupakan remaja

pertengahan karena berumur 16-18 tahun (Setyowati,2018). Pada masa remaja pertengahan mempunyai keadaan dimana keadaan dimana ditandai melalui perkembangan cara berpikirnya terhadap suatu hal baru. Pada masa ini teman sebaya diperlukan peranan pentingnya dan telah sanggup untuk memberikan arahan pada dirinya (selfdirected) serta memulai untuk mengembangkan kematangan tingkah laku. Pada masa ini mulai belajar mengandalkan impulsivitas dan pembuatan suatu keputusan di awalnya melalui tujuan vokasionalnya yang hendak diwujudkan serta bisa menerima terhadap lawan jenisnya sebagai peran yang utama. Pada masa ini struktur dan kognitif serta pertumbuhan reproduktif remaja hampir sempurna dan *remaja telah matang secara fisik dan kognitif (Khofiffah& ramadhani,2021)* Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwaryo dan Yuwono (2017) yang mengemukakan bahwa usia seseorang akan mempengaruhi pola pikir serta daya tangkap terhadap pengetahuan baru, disampaikan bahwa semakin bertambahnya usia seseorang ,maka akan diiringi dengan berkembangnya pola pikir serta daya tangkapnya, hal ini akan bernilai positif pada penerimaan terhadap pengetahuan yang semakin baik ,sehingga kemampuan menerima pengetahuan tentang gizi seimbang juga semakin baik.

5.2 Karakteristik tingkat pendidikan responden menunjukkan sebagian besar responden ber pendidikan SMA yaitu 79,6%. Tingkat pendidikan tersebut menunjukkan bahwa responden telah memiliki tingkat pendidikan menengah. Pendidikan berarti bimbingan yang diberikan seseorang kepada orang lain terhadap suatu hal agar mereka dapat memahami. Tidak dapat dipungkiri bahwa makin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya makin banyak pula pengetahuan yang

dimilikinya. Sebaliknya, jika seseorang tingkat pendidikannya rendah, akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan, informasi dan nilai-nilai yang baru diperkenalkan (Melviana, 2022).

Tingkat pendidikan dapat memberikan pengaruh pada cara pandang seseorang terhadap informasi baru yang diterimanya, maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikannya, semakin mudah seseorang menerima informasi yang diterimanya (Saragih, 2019). Distribusi frekuensi tingkat pendidikan responden menunjukkan paling banyak adalah SMA. Tingkat pendidikan tersebut membantu responden dalam memahami informasi-informasi yang disampaikan peneliti selama pelaksanaan pendidikan kesehatan. Hal ini menyebabkan tingkat pendidikan responden tentang gizi seimbang setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar baik

5.3 Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan Pendidikan melalui video

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan tentang gizi seimbang melalui video didapatkan pengetahuan remaja putri yang kurang sebanyak 3 responden (3,8%). Tingkat pengetahuan cukup sejumlah 40 remaja putri (50,6%), dan tingkat pengetahuan baik sejumlah 36 remaja putri (45,6%). Pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain: pendidikan yang pernah dijalani, faktor lingkungan sosial dan frekuensi kontak dengan media massa juga mempengaruhi pengetahuan (Suhardjo, 2013). Pengetahuan didapat melalui hasil mencari tahu setelah melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu, sehingga menyebabkan pengetahuan seseorang sebelum diberikan penyuluhan kurang karena

belum mendapatkan informasi yang baik yang akan diketahui (Khatawa & Yuliana 2017). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja putri sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang dengan video paling banyak mempunyai pengetahuan cukup 50,6%. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Purbono dkk (2015) yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan remaja masih tergolong belum baik (cukup)

Hasil analisis menunjukkan bahwa Pengetahuan remaja setelah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video mayoritas adalah baik yaitu sebanyak 74 responden (93,7%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang setelah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video. Hasil ini sesuai dengan penelitian Nomiaji (2020) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duren (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 31,6%. Setelah dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 86,8%.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan edukasi melalui media video tentang gizi seimbang yang terdiri dari 79 responden dan 28 soal pertanyaan. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi terdapat 3 responden yang memiliki nilai terendah yaitu 13 dan terdapat 9 responden yang memiliki nilai tertinggi yaitu 25 dengan rata-rata 20,97, sesudah diberikan edukasi terdapat 2 responden yang memiliki nilai terendah yaitu 19 dan 8 responden yang

mendapatkan nilai tertinggi yaitu 28 dengan rata-rata 24.75.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Najahah Imtihanatun (2018) bahwa rata-rata pengetahuan hasil tes awal diperoleh sebesar 20,97. Setelah diberikan materi penyuluhan diperoleh rata-rata nilai post test sebesar 24,75. Rata-rata sesudah penyuluhan post-test lebih besar dibandingkan tes awal dengan selisih sebesar 3.78. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Ramadhani & Khofifah (2021) menunjukkan bahwa dari 35 responden, sebanyak 16 remaja (45.7%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 19 remaja (54.3%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Hasil ini diperoleh dari penilaian pretest. Selanjutnya, setelah diberikan materi penyuluhan yang berisikan materi gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas dalam mencegah terpaparnya virus COVID-19 terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 35 responden (100%) yang dibuktikan dengan penilaian hasil posttest. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duren (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 31,6%. Setelah dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 86,8%.

Penggunaan media video dalam penyuluhan sekarang ini mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran dan penyampaian pesan. Video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatkannya dengan lebih baik, karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan

suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari (Hanifa, 2015)

5.4 Analisa Bivariat

Berdasarkan Hasil analisis penelitian yang menggunakan uji paired Sample t Test, diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,005$. Secara statistik diketahui bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan remaja putri Di Desa Demakan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Hasil penelitian menunjukkan rerata pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan melalui video yaitu 20,97 dan sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video menjadi 24,76. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan yaitu sebesar 3,79. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Tisa et al., (2020) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang

Perubahan pengetahuan yang diperoleh merupakan hasil dari pendidikan kesehatan melalui video. Video merupakan media yang penyampaian pesan melalui menampilkan gambar yang bergerak, tulisan, dan penjelasan suara mengenai gambar yang ditampilkan, sehingga terhadap sasaran pendidikan kesehatan dapat menarik perhatian. Pembelajaran menggunakan media video menjadi lebih variative, menarik, dan menyenangkan. Video menampilkan materi secara ringkas, mudah dipahami, serta dapat memperkuat ingatan seseorang dan mempermudah pemahaman (Mulyadi et

al., 2018). Berdasarkan teori kerucut Edgar Dale, media yang memiliki keefektifan tinggi yaitu video dibandingkan media yang melibatkan visual atau verbal saja..video melibatkan indera penglihatan dan pendengaran. Penyaluran pengetahuan dalam otak paling banyak melalui indera mata sebanyak 75% sampai dengan 87%, sisanya indera lain (Soekidjo Notoatmodjo, 2014). Hasil penelitian ini didukung juga dengan nilai p value = 0,000 ($\alpha < 0,05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak jadi ada pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui video terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di Desa Demakan, Kecamatan mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Hasil ini sesuai dengan penelitian Puspita (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMP N 10 Kota Bengkulu. Dengan analisis T-test Dependen dengan nilai ($p = 0,000$)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anestya (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi yang menggunakan media video dibuktikan dengan kenaikan pengetahuan sebesar 100%. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan yang sehat. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Agustin (2020) menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video animasi. Hal ini dikarenakan faktor dari penggunaan media pendidikan kesehatan yaitu melalui media video animasi dimana saat proses pendidikan

berlangsung menggunakan indera penglihatan dan pendengaran. Faktor lain yaitu karena media yang digunakan adalah video sehingga menarik siswa dan siswi untuk fokus melihat video serta memahami materi yang ada di dalam video tersebut.

KESIMPULAN

- Karakteristik responden meliputi umur 16-18 tahun sebanyak 61 responden (77,3%) dan Pendidikan paling banyak SMA sebanyak 63 responden (79,8%)
- Tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sebelum diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video gizi seimbang yaitu pada kategori baik 36 responden (45,6%), cukup 40 responden (50,6%), kurang 3 responden (3,8%) .tingkat pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui video gizi seimbang yaitu pada kategori baik sebanyak 74 responden (93,7 %), cukup 5 (6,3 %)
- Ada pengaruh Pendidikan Kesehatan melalui video gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo dengan p value 0,000.

SARAN

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pada remaja putri tentang pengetahuan gizi seimbang melalui edukasi video yang menarik sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai kebiasaan hidup sehat untuk pencegahan masalah gizi

2. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah referensi bagi institusi Pendidikan dalam menyampaikan

pembelajaran tentang gizi seimbang

3. Bagi Peneliti Lainnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti lain yang mengambil judul tentang gizi seimbang dalam melakukan penelitian selanjutnya. Peneliti menyadari bahwa hasil penelitian ini bukanlah hasil penelitian yang sempurna, jadi perlu adanya peningkatan bagi peneliti selanjutnya agar memperoleh hasil penelitian yang menggeneralisasi, yakni dengan menambahkan variabel lain seperti sikap dan perilaku

4. Bagi peneliti

Penelitian ini di harapkan dapat menambah ilmu pengetahuan peneliti tentang gizi seimbang sehingga dapat diterapkan di masyarakat untuk memberikan komunikasi, informasi dan edukasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina R. 2021. Tiga Beban Dari Malnutrisi Diantaranya Remaja Di Indonesia
- Ahmad Kholid. 2020. *Promosi Kesehatan*. Jakarta Rajawali Press
- Fikawati S. 2020. *Gizi Anak Remaja*. Depok. PT Raja Grafindo Persada
- Hidayah M. N., Mintarsih N. S., Ambarwati R., 2022. Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Vidio Terhadap Pengetahuan Dan Sikap remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*. Vol 4 No 1 April 2022
- Kemenkes RI. 2022. *Kejar Stunting Turun Hingga 14 %, Kemenkes Sasar Perbaiki Gizi Pada Remaja Putri*. Jakarta 25 Oktober 2022
- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta
- Khatarina T. 2018. *Pengaruh Penyuluhan Reproduksi Melalui Audio Visual Dengan Hasil Pengetahuan Setelah Penyuluhan Pada Remaja SMA Negeri 2 Pontianak Tahun 2017*. Vol 8 No1 Tahun 2018
- Krisdianti F. A., Sufyan L. D., dkk. 2020. Pengaruh edukasi melalui Twitter Thread Terhadap pengetahuan Gizi Seimbang Remaja Di SMP Harjamukti Depok. *Jurnal Ikesma*. Volume 16 No 2 September 2020
- Kristina. 2022. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keputihan (Leukhorrea) Melalui Media Booklet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di Dusun Jamben Desa Cekok, Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo*
- Mardiana M., Yulianto. 2022. Pengaruh Pendidikan Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan zat Gizi Makro Pada Remaja. Departemen Gizi, Poltekes Kemenkes Palembang. *Jurnal Internasional Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jil11, No.2 Juni 2022, Hal 545-551
- Najahah I. 2018. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Media Bina Ilmiah*. Vol. 12, No 10 Mei 2018
- Niman S. 2017. *Promosi Dan Pendidikan Kesehatan*. Jakarta. CV Trans inpo Media
- Ningsih S.H.T. 2018. Pengaruh Edukasi Pedoman Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Kurus.

- Jurnal Of Midwifery Science*.
Vol 2 No 2 Juli 2018
- Nurmala I. Rahman., dkk. 2018. *Promosi Kesehatan*. Surabaya. Airlangga University press
- Nurzihan C. N. 2018. Pengaruh Penyuluhan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, Vol.3, No 2 Desember 2020:99-104
- Permanasari I., Miana R., Wati S.Y. 2021. *Remaja Bebas Anemia melalui Peran Teman Sebaya*. Yogyakarta. Gosyen Publising
- Pratomo H., Sekarini L., Siregar N.M., dkk. *Kesehatan Reproduksi Remaja*. Depok. PT Raja Grafindo Persada
- Rachmaat M. 2018. *Metodologi penelitian Gizi & Kesehatan*. Jakarta. Buku Kedokteran EGC
- Rachmawati C.W. 2019. *Promosi Kesehatan Dan Ilmu Prilaku*. Malang. Wineka Media
- Ramadhani K., Khofifah H. 2021. Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingan Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Global*, Vol.4, No. 2 Mei 2021: 66-74
- Ruspita R., Susanti.K., Rahmi R. 2022. *Kesehatan Reproduksi Pada Remaja*. Yogyakarta. Gosyen Publising
- Setiarto B.H., Karo BR., Tambaip. 2022. *Buku ajar Gizi Kesehatan Reproduksi*. Jakarta. CV. Trans Info Media
- Setyawan A. D., 2018. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi*
- Sinaga V.R.L., Sianturi E., dkk. 2021. *Pendidikan Kesehatan Dan Ilmu Perilaku*. Yayasan kita menulis
- Siregar Sarmaida., 2021. *Pendidikan Dan Promosi Kesehatan*. Medan. UIM press
- Sugiyono., 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung. IKAPI
- Supardi. 2019. *Pengaruh Pendidikan kesehatan Tentang BBD Dengan Media Audio Visual Dan Simulasi Terhadap Keterampilan BBD Pada Siswa SMK II Wonosari*
- Tisa D., Simanjuntak YB., Wahyudi A. 2020. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual (VIDIO) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang. Bengkulu. *Jurnal Kesehatan*
- Widiyanti. 2015. *Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Siswa SD Negeri Pajang III Surakarta*
- Wiji N. R., Fitri I. 2021. *Gizi Dan Upaya Pembentukan Keluarga Sadar Gizi*. Yogyakarta. Gosyen Publising
- Winarsih. 2019. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta. PT Pustaka Baru