



Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Konsumsi Makanan Bergizi pada Anak Remaja di SMP Santo Ignasius Johor Medan

Marida Marbun^{1*}, Asriwati², Nuraini³

^{1,2,3} Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia

¹STIKES Santa Elisabeth Medan

Abstract

Nutrition is a contribution to a person's health and development. Good nutrition can build a strong immune system, prevent disease, and improve health. The purpose of the study was to determine the effect of health education on increasing the consumption of nutritious food. This type of research is research quasi-experimental using the pretest-posttest design method, namely by providing a pretest (initial observation) before the intervention is carried out, after the intervention is given, then a posttest (final observation) is carried out. Health education in the form of balanced nutrition animation videos, balanced nutrition PPTs and food models. The statistical test used was the Paired test T-Test. The results of the analysis of the pair t-test pre-test and post- test knowledge obtained a p-value = 0.000, so it can be concluded that there is an effect of health education on increasing knowledge of nutritious food consumption. The results of the analysis of the pair t-test pre-test and post- test attitude obtained a p-value = 0.000, which means is an effect of health education on increasing attitudes of nutritious food consumption. The results of the analysis of the pair t-test pre-test and post-test Action obtained a p-value = 0.159, which means so it can be concluded that there is no effect of health education on increasing actions to consume nutritious food. This study is that there is an influence of health education on increasing knowledge and attitudes towards consuming nutritious food at SMP Santo Ignasius Johor. Video media can be recommended as an effective communication media because it can contain a lot of information about educational materials.

Keywords: Action, Attitude, Good Consumption, Health Education, Knowledge

Pendahuluan

Masa remaja ditandai dengan terjadinya pertumbuhan yang cepat atau disebut sebagai *growth spurt* dimana remaja laki-laki dan perempuan mengalami peningkatan pertumbuhan tinggi badan dan berat badan. Growth spurt pada remaja putri terjadi antara usia 10 sampai 12 tahun, sedangkan remaja putra terjadi antara usia 12 sampai 14 tahun. Percepatan pertumbuhan

yang lebih awal pada remaja putri terjadi karena remaja putri sedang melakukan persiapan menjelang usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan. Sehingga remaja putri cenderung lebih berisiko mengalami masalah gizi. Keadaan remaja putri yang sehat mempengaruhi kondisi pada saat usia subur yang sehat dan efek kedepannya dapat melahirkan anak yang sehat pula (Jaelani, 2024).

Tindakan paling penting yang dapat memengaruhi kondisi gizi remaja salah satunya adalah pola makan. Pertumbuhan yang normal, pertumbuhan biologis atau fisik seseorang dan intelektual merupakan hal-hal penting dan perlu ditunjang dengan gizi yang baik juga optimal. Hal ini dikarenakan oleh jumlah dan mutu kualitas

*corresponding author: Marida Marbun

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia.

Email: maridarachelmarbun@gmail.com

Submitted: 03-03-2025 Revised: 03-04-2025

Accepted: 17-04-2025 Published: 26-04-2025



dari bahan pangan maupun cairan yang dimakan akan berdampak pada kebutuhan gizi sehingga akan memengaruhi pada kesehatan perorangan dan kelompok masyarakat (Agustini, 2021). Menerapkan pola makan yang seimbang tidak akan menjamin kekebalan terhadap penyakit. Namun, kemungkinan seseorang untuk terkena penyakit dapat dikurangi setidaknya dengan memperhatikan dan menjaga kebiasaan makan sehari-hari.

Pola atau kebiasaan makan individu adalah data yang menggambarkan beragam jenis dan banyaknya makanan yang dikonsumsi per hari oleh tiap individu. Dalam hal ketidakseimbangan zat gizi yang dicerna oleh tubuh, maka akan menyebabkan ketidakseimbangan pula dalam pengaturan kebiasaan makan seseorang tersebut. Ketika pola konsumsi harian tidak seimbang dan sesuai kebutuhan, energi yang disuplai ke tubuh juga tidak akan sesuai dengan energi yang dibutuhkan untuk setiap kegiatan yang dilakukan. Selain itu, jika perilaku dan gaya hidup remaja tidak berhati-hati dalam mengonsumsi makanan yang mengandung gizi seimbang dan sehat, maka hal itu akan mempunyai dampak pada kesehatannya (Rokom, 2021).

Di Indonesia masalah gizi masih menjadi perhatian serius bagi Pemerintah, data UNICEF menunjukkan bahwa lebih dari seperempat remaja di Indonesia pendek dan satu dari tujuh remaja mempunyai kelebihan berat badan serta satu dari tiga remaja mengalami penyakit anemia. Kemudian, remaja putra lebih banyak berpostur tubuh pendek daripada remaja putri dan lebih banyak remaja putri menderita anemia. Masalah gizi baik kekurangan dan kelebihan gizi berdampak pada pertumbuhan ekonomi negara dan menghambat kemajuan dalam mencapai sasaran pembangunan (UNICEF, 2021).

Salah satu faktor yang mempengaruhi tidak mengkonsumsi makanan bergizi adalah kurangnya pengetahuan tentang gizi. Berkurangnya pengetahuan tersebut juga akan mengurangi kemampuan seseorang untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan makanan dan kesehatan

sangat penting untuk dipelajari karena pengetahuan tentang makanan dan kesehatan adalah faktor internal yang mempengaruhi konsumsi makanan jajanan. Pengetahuan makanan dan penguasaan kesehatan pada anak sekolah dasar tentang makanan bergizi seimbang, kebersihan dan kesehatan makanan serta penggunaan bahan tambahan makanan dalam makanan jajanan (Muzayyana, 2022).

Pendidikan kesehatan tidak secara langsung disampaikan melainkan menggunakan bantuan media. Konsumsi makanan bergizi pada remaja diperlukan metode pendidikan kesehatan dengan konsep yang menarik, yaitu pendidikan kesehatan menggunakan media kesehatan sehingga penyampaian materi dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Media dalam penyuluhan kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran informasi (Luthfi, 2021).

Pendidikan kesehatan dapat diberikan media pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini adalah media pembelajaran berbasis IPTEK, salah satunya adalah video animasi yang dapat membangun ketertarikan dan minat remaja terhadap materi yang disampaikan, video animasi termasuk dalam multimedia interaktif. Media edukasi video animasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui pancaindera. Semakin banyak pancaindera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh (Fadila, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian (Fadila, 2022) dengan judul pendidikan kesehatan tentang jajanan sehat dan bahaya jajan sembarangan didapatkan hasil penelitian sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah kategori cukup sebanyak 16 responden (57,1%), sesudah di berikan pendidikan kesehatan adalah kategori baik sebanyak 21 responden (75,0%). Dalam penelitian (Wulandiani, 2023) pengaruh pemberian pendidikan gizi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Karya Pengalihan



Keritang berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi melalui metode ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media *power poin*, *leaflet*, video dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Darwis, 2024) pengaruh pendidikan kesehatan model *think pair share* terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah, sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan model *think pair share*, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang kurang (44,2%). Namun setelah intervensi, mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik (97,7%).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada siswa/siswi di SMP Santo Ignasius Johor menunjukkan bahwa sekolah tersebut berada dekat pusat kota. Dimana tempat jajanan dan restoran siap saji yang beraneka ragam mudah dijumpai. Setelah pulang dari sekolah banyak siswa yang mendatangi tempat-tempat yang menjual aneka makanan seperti gorengan, mie, snack ringan, aneka minuman dan aneka jenis es. Kebiasaan yang terus menerus dilakukan oleh siswa dalam mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah gizi pada siswa/siswi. Siswa SMP Santo Ignasius tidak diijinkan oleh guru membawa makanan dan minuman kemasan di sekolah. Akan tetapi untuk pemilihan makanan maupun jajanan dapat dijumpai disekitar kita banyak remaja yang mengkonsumsi aneka jenis makanan yang cepat saji (*fast food*). Selain itu pemilihan makanan siswa rata-rata terdiri dari makanan yang tinggi kadar garam maupun penyedap rasanya. Selain itu kebiasaan makan dalam keluarga juga mempengaruhi kebiasaan makan siswa. Banyak siswa menyatakan tidak serapan pagi dari rumah dengan alasan terlambat bangun dan malas serapan pagi.

Metode

Lokasi waktu dan desain penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Santo Ignasius Johor Medan. Penelitian dilakukan pada bulan

Agustus – September 2024. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan *quasi* eksperimental (eksperimen semu) menggunakan rancangan penelitian *one group pre and post test* tanpa kelompok pembandingan (*control*) (Agustianti, 2022). Penelitian eksperimen semu atau *quasi experiment* yang bertujuan untuk menguji perubahan pengetahuan dan sikap pada siswa berdasarkan perlakuan berupa pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi dengan cara memberikan *pretest* (pengamatan awal). Intervensi berupa memberikan video tentang gizi seimbang dan alat peraga food model makanan. Intervensi diberikan 2 kali yaitu hari pertama dan hari ke dua. Intervensi diberikan selama 5 menit, 27 detik. Sebelum diberikan intervensi terlebih dahulu responden diberi penjelasan tujuan penelitian dan penjelasan materi menggunakan PPT. Pada hari pertama responden dilakukan pengukuran pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner. Pengisian kuesioner membutuhkan waktu selama 20 menit. Pada hari ke dua setelah diberikan intervensi, responden kemudian dilakukan pengukuran *posttest* (pengamatan akhir).

Populasi dan sampel

Menurut Notoatmodjo (2018), populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa/siswi kelas VII yang menempuh pendidikan di SMP Santo Ignasius Johor Medan berjumlah 108 orang. Alasan peneliti memilih kelas VII untuk dijadikan penelitian bahwa anak remaja awal masih baru peralihan dari masa kanak-kanak kemungkinan besar belum memahami konsumsi makanan bergizi untuk kesehatan tubuh mereka. Menurut Notoatmodjo (2018), sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa/siswi kelas VII SMP Santo Ignasius Johor Medan.

Sampel pada penelitian ini diperoleh menggunakan rumus Slovin, berdasarkan hasil perhitungan diatas, jumlah sampel yang diperlukan adalah sebanyak 58 orang. Peneliti



menggunakan metode *Purposive Sampling* teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu dimana sampel menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini sebagai berikut: siswa/siswi yang bersedia menjadi responden, berusia 11-13 Tahun dan keadaan sehat jasmani dan Rohani.

Teknik pengambilan data dan analisis data

Data primer merupakan data yang diambil secara langsung oleh peneliti tanpa melalui perantara sehingga data yang didapatkan berupa data mentah. Pengumpulan data primer dilakukan dengan pemberian kuesioner kepada responden yang bersedia menjadi responden.

Setelah mendapatkan izin, peneliti menemui responden secara langsung dengan cara mengumpulkan responden di aula SMP Santo Ignasius yaitu kelas VII (tiga) dan kelas VII (empat) untuk memberikan penjelasan tentang konsumsi makanan bergizi dengan menggunakan media video gizi seimbang, PPT gizi seimbang dan penjelasan food model makanan kepada responden.

Data pola konsumsi diperoleh dengan cara wawancara langsung kepada anak sekolah yang telah terpilih sebagai sampel dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* untuk mengetahui pola konsumsi sampel selama sebulan terakhir. Peneliti menggunakan cara untuk mengumpulkan data yaitu memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) dan membagikan kuesioner pada responden, kemudian menjelaskan tentang cara pengisiannya. Responden diminta untuk mengisi kuesioner sampai selesai kemudian kuesioner diambil untuk diolah datanya. Kemudian peneliti memberikan pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi. Pendidikan kesehatan dilaksanakan di aula dengan waktu \pm 1 jam. Setelah memberikan penyuluhan, peneliti kembali membagikan kuesioner untuk diisi kembali oleh responden dan setelah selesai mengisi, peneliti mengumpulkan kembali untuk selanjutnya diolah untuk mengetahui pengetahuan dan sikap responden terhadap konsumsi makanan bergizi.

Analisa univariat menjelaskan karakteristik

setiap variabel penelitian. Data yang berbentuk kategori adalah usia, jenis kelamin dan kelas dianalisis dengan pendekatan distribusi frekuensi dan presentase. Sedangkan data yang berbentuk numerik yaitu hasil pengukuran Pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan di analisis dengan pendekatan tendensi sentral yaitu dalam bentuk mean, modus, median, standar deviasi, maksimum dan minimum.

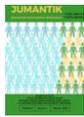
Tahap analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* kriteria pengujian jika nilai signifikansi $>0,05$ maka data terdistribusi normal. Apabila data berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis penelitian dilakukan uji parametrik yaitu *Paired T-Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan antara rata-rata nilai sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dengan rata-rata sesudah diberikan intervensi (*post test*). Hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan bahwa seluruh data variabel yang diuji berdistribusi normal.

Hasil

Responden Karakteristik

Berdasarkan [tabel 1] dapat disimpulkan bahwa mayoritas umur siswa dengan umur 12-13 tahun yaitu sebanyak 51 orang (87,9 %) dan minoritas siswa dengan umur 11 tahun yaitu sebanyak 7 orang (12,1 %). Tabel diatas menunjukkan bahwa jenis kelamin siswa laki-laki yaitu sebanyak 25 orang (43,1 %) dan jenis kelamin siswa perempuan yaitu sebanyak 33 orang (56,9 %). Tabel diatas menunjukkan kelas VII-1 berjumlah 28 orang (45,2 %) dan kelas VII-2 berjumlah 30 orang (54,8 %).

Berdasarkan [tabel 2] dapat disimpulkan bahwa pengetahuan *Pre Test* siswa SMP Santo Ignasius Johor mayoritas memiliki pengetahuan yang cukup dengan jumlah 31 orang (53,5%) dan minoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik dengan jumlah 4 orang (6,9 %), sedangkan pengetahuan *Post Test* siswa SMP Santo Ignasius Johor mayoritas memiliki pengetahuan yang baik dengan jumlah 42 orang (72,4 %) dan minoritas siswa memiliki



pengetahuan yang cukup dengan jumlah 16 orang (27,6%).

Berdasarkan [tabel 3] dapat disimpulkan bahwa sikap *pre test* siswa SMP Santo Ignasius Johor mayoritas memiliki sikap yang baik dengan

jumlah 58 orang (100 %) tidak terdapat sikap negatif pada siswa tersebut. Sikap *post test* siswa SMP Santo Ignasius Johor mayoritas memiliki sikap yang baik dengan jumlah 58 orang (100 %) tidak terdapat sikap negatif pada siswa tersebut.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan karakteristik Pada Siswa SMP Santo Ignasius Johor

Karakteristik	F	Persentase
Kelompok Umur		
<12 tahun	7	12,1
12-13 tahun	51	87,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	43,1
Perempuan	33	56,9
Kelompok Kelas		
Kelas VII-1	28	45,2
Kelas VII-2	30	54,8
Total	58	100

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Kelompok Perlakuan *Pre Test* dan *post test* Siswa SMP Santo Ignasius Johor

		Pre Test		Post Test	
		n	%	n	%
1	Kurang	23	39,7	0	0
2	Cukup	31	53,4	16	27,6
3	Baik	4	6,9	42	72,4
Total		58	100	58	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sikap *Pre Test* dan *post test* Siswa SMP Santo Ignasius Johor

		Pre Test		Post Test	
		n	%	n	%
1	Kategori Positif	58	100	58	100
2	Kategori Negatif	0	0	0	0
Total		58	100	58	100

Pada [tabel 4] diatas terlihat nilai perbedaan mean antara pengukuran pengetahuan pretest dan posttest yaitu sebesar 4.034 dengan standard deviasi 1.363. Hasil uji statistik didapatkan nilai sign 0.000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan pretest dan post test. Siswa SMP Santo Ignasius Johor Medan memiliki perubahan pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan konsumsi makanan bergizi dengan setelah dilakukan pendidikan kesehatan konsumsi makanan bergizi.

Pada [tabel 5] diatas terlihat nilai perbedaan mean antara pengukuran sikap pretest dan posttest yaitu sebesar 1.534 dengan standard deviasi 1.698. Hasil uji statistik didapatkan nilai sig 0.000 maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang

signifikan antara sikap pretest dan posttest. Siswa SMP Santo Ignasius memiliki perubahan sikap sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi dengan setelah dilakukan pendidikan konsumsi makanan bergizi.

Pada [tabel 6] terlihat nilai perbedaan mean antara pengukurantindakan pretest dan posttest yaitu sebesar .034 dengan standard deviasi .184. Hasil uji statistik didapatkan nilai sig 0.159 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tindakan pretest dan posttest. Siswa SMP Santo Ignasius tidak memiliki perubahan perilaku sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi dengan setelah dilakukan pendidikan konsumsi makanan bergizi.

Tabel 4. Pengaruh Perbedaan Pengetahuan Pretest dan Posttest Siswa Tentang Konsumsi makanan bergizi di SMP Santo Ignasius Johor Medan

	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pretest	-4.034			
Posttest								

Tabel 5. Pengaruh Perbedaan Sikap Pretest dan Posttest Siswa Tentang Konsumsi Makanan Bergizi di SMP Santo Ignasius Johor Medan

	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pretest	-1.534			
posttest								

Tabel 6. Pengaruh Perbedaan Tindakan Pretest dan Posttest Siswa Tentang Konsumsi Makanan Bergizi di SMP Santo Ignasius Johor Medan

	Mean	Std. Deviation	Std.Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
				Lower	Upper			
				Pretest	.034			
posttest								



Pembahasan

Pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap peningkatan konsumsi makanan bergizi pada pengetahuan Siswa SMP Santo Ignasius Johor Medan

Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi yang merupakan salah satu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin di sampaikan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan, selain itu juga dapat membantu menyampaikan materi (Safitri, 2016).

Anak remaja pada umumnya lebih memilih mengonsumsi jajanan atau makanan yang tidak sehat sehingga berakibat buruk pada kesehatannya sendiri. Anak remaja mengonsumsi makanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung di dalamnya. Anak remaja biasanya mempunyai lebih banyak perhatian, aktivitas di luar rumah sehingga mereka membeli jajanan di sekolah maupun diluar sekolah untuk sekedar mengganjal perut (Safriana, 2012).

Perilaku makan tidak sehat pada remaja yang lebih menyukai makanan cepat saji (*fast food*) akan melupakan makanan yang beraneka ragam dengan kebutuhan gizi yang ada didalamnya, sehingga remaja sering berpikir bahwa dengan makan asal kenyang kebutuhan gizi sudah terpenuhi, namun pada fast food memiliki ciri kandungan gizi tidak seimbang karena mengandung tinggi kalori, tinggi lemak (termasuk kolesterol), tetapi sangat rendah serat, vitamin dan mineral. Hal ini sesuai antara fakta dan teori dimana perilaku makan tidak sehat dapat terjadi pada remaja dengan lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kandungan gizi tidak seimbang.

Konsumsi makan dipengaruhi zat gizi dalam makanan, program pemberian makanan dalam keluarga, kebiasaan makan, pemeliharaan kesehatan, daya beli keluarga, lingkungan fisik

dan sosial. Asupan makanan yang diberikan oleh orang tua akan berpengaruh terhadap status gizi remaja. Dari hasil penelitian ini didapatkan bahwa responden yang asupan makan yang baik maka akan memiliki status gizi yang baik. Status gizi dikatakan baik bila pola makan seimbang. Artinya, banyak frekuensi dan jenis makanan yang dikonsumsi harus sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Edukasi konsumsi makanan bergizi dan seimbang mencegah masalah gizi pada remaja dan dilakukan melalui media video gizi seimbang, PPT gizi seimbang dan food model makanan terhadap pengetahuan remaja siswa SMP Santo Ignasius Johor. Berkaitan dengan media video, penggunaan media pembelajaran khususnya video dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan pengetahuan responden dengan metode media video karena penyuluh memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya dan memutar media video setelah menjelaskan materi dari PPT gizi seimbang.

Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima dan memberikan informasi. Penelitian ini menggunakan media video animasi yang berdurasi 5 menit 07 detik dan di putar sebanyak 2 kali pada saat pemberian edukasi untuk lebih meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsumsi makanan bergizi diberikan penjelasan materi PPT gizi seimbang dan penjelasan alat peraga food model makanan. Kuesioner yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan video gizi seimbang, materi dari PPT gizi seimbang dan food model makanan yang menjadi media edukasi gizi, sehingga sebagian besar pertanyaan dapat dijawab dengan benar berdasarkan media yang diberikan pada responden.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa semua item pertanyaan pengetahuan mengalami peningkatan Setelah diberikan pendidikan kesehatan, dimana sebelum penyuluhan sebagian besar pengetahuan responden pada kategori cukup sebesar 53,4 % setelah diberikan



pendidikan kesehatan mengalami peningkatan pengetahuan kategori baik sebesar 72,4 %. Sebelum diberikan penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab salah pada semua item pertanyaan.

Melihat hasil yang didapatkan bahwa sebelum diberikan edukasi melalui media video, PPT, food model makanan terdapat soal pertanyaan yang sulit dijawab oleh responden dan lebih dari 60% responden tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar. Namun sesudah diberikan edukasi terdapat kenaikan pada pengetahuan responden sebanyak (100 %).

Pada tabel 2 dapat diketahui bahwa pada saat *pre-test* soal yang paling banyak salah adalah soal terkait bahan makanan sumber antioksidan dan makanan sumber tinggi asam folat. Hal ini dikarenakan siswa belum pernah belajar tentang sumber makanan antioksidan dan asam folat. Setelah diberikan intervensi berupa menonton video gizi seimbang dan penjelasan food model makanan maka hasil yang didapatkan peningkatan. Hal ini menunjukkan bahwa video gizi seimbang yang diberikan dapat dengan baik memahami siswa akan pesan didalamnya.

Mencermati keadaan diatas, maka perlu diberikan tambahan informasi edukasi mengenai apa itu gizi seimbang dimasa pertumbuhan remaja, menjaga pola makan dimasa pertumbuhan remaja, cukupi asupan sayur dan buah untuk mencegah daya tahan tubuh menurun. Maka dari itu tinggi rendahnya pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap gizi. Bila pengetahuan gizi seseorang tinggi maka akan cenderung membuat responden tersebut bersikap gizi yang baik. Hasil ini dapat menunjukkan bahwa memang pemberian pendidikan lewat media video disertai penjelasan menggunakan food model makanan mampu menghasilkan peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan.

Hasil tersebut sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang membuktikan keefektifan penggunaan media video mengenai gizi seimbang dalam meningkatkan pengetahuan siswa. Salah satunya adalah hasil penelitian yang menjelaskan terdapat pengaruh pendidikan

kesehatan terhadap pengetahuan konsumsi sayur dan buah. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh (Sihsinarmiyati, 2021) yang menunjukkan terdapat pengaruh pemberian pendidikan gizi seimbang pada metode video dapat meningkatkan pengetahuan remaja. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sadida,2019) terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak remaja.

Pentingnya media video sebagai media adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya gambar dan kata-kata saja. Berkaitan dengan media video, penggunaan media pembelajaran khususnya video dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Purnami, 2024). Pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi sangat mempengaruhi terhadap pengetahuan siswa. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan pengetahuan. Pendidikan kesehatan terjadi karena adanya perubahan kesadaran dari dalam diri individu sendiri untuk penambahan pengetahuan dan kemampuan melalui teknik praktek belajar dengan tujuan untuk mengingat fakta/kondisi nyata dengan cara memberikan dorongan terhadap pengetahuan diri.

Menurut peneliti, pengetahuan akan bertambah bila sering dilakukan pendidikan kesehatan apalagi diberikan dengan berbagai metode sehingga remaja akan mudah menerima penyuluhan yang diberikan dan akan lebih mudah memahami sehingga remaja tersebut akan meningkat pengetahuannya dan akan terjadi perubahan perilaku untuk memilih dan mengonsumsi makanan bergizi seperti makan makanan beragam agar terpenuhi gizi seperti energi, protein, lemak, vitamin dan mineral untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat diperlukan gizi seimbang.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Konsumsi Makanan Bergizi Pada Sikap Siswa SMP Santo Ignasius Johor Medan



Menurut Purba (2022) Sikap (*attitude*) adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang atau perasaan biasa-biasa saja (netral) dari seseorang terhadap sesuatu. Sesuatu itu bisa benda, kejadian, situasi, orang-orang atau kelompok, kalau yang timbul terhadap sesuatu itu adalah perasaan senang, maka disebut positif. Sedangkan perasaan tidak senang disebut sikap negatif. Kalau tidak timbul perasaan apa-apa berarti sikapnya netral. Hasil penelitian tentang pengaruh pendidikan tentang gizi seimbang diketahui bahwa semua pernyataan sikap mengalami peningkatan. Sebelum penyuluhan diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab tidak setuju pada pernyataan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi.

Setelah diberikan penyuluhan diketahui bahwa responden yang mendapat penyuluhan mengalami perubahan sikap sebagian besar responden menjawab setuju pada pernyataan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan gizi sebanyak 31 orang (53,4 %). Pengalaman pribadi merupakan salah satu factor yang mempengaruhi sikap seseorang. Teori menyebutkan bahwa untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Media massa juga berpengaruh terhadap sikap seseorang karena berita seharusnya factual disampaikan secara objek cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisnya. Akibatnya akan berpengaruh terhadap sikap konsumennya. Selain faktor pengalaman pribadi dan massa ada tahap motivasi yang merubah seseorang setelah mengikuti pendidikan kesehatan benar-benar mengubah perilaku sehari-hari. Hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa memang pemberian pendidikan lewat media video dengan durasi 5 menit 07 detik diputar sebanyak 2 kali pada saat penyuluhan disertai penjelasan menggunakan PPT gizi seimbang dan food model makanan mampu menghasilkan peningkatan nilai sikap siswa terhadap konsumsi makanan bergizi.

Hasil penelitian sikap siswa tentang pendidikan kesehatan konsumsi makanan bergizi juga didukung oleh hasil Aderita (2020) bahwa sebagian besar sikap siswi tentang pendidikan kesehatan dalam kategori baik. Pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi sangat mempengaruhi terhadap sikap. Pendidikan kesehatan merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan mereka sendiri. Pengetahuan akan berpengaruh terhadap sikap seseorang karena pengetahuan akan terus bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialami. Proses kognitif dapat terjadi pada saat individu memperoleh informasi mengenai objek sikap-sikap dapat terjadi melalui pengalaman langsung, media massa, pengaruh orang lain yang dianggap penting, keluarga, pendidikan. Setiap yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada sikap tanpa didasari pengetahuan.

Sikap merupakan reaksi atau respons seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Alasan terjadinya peningkatan skor sikap pada siswa disini adalah karena terjadi peningkatan aspek afektif (sikap) yang diberi pendidikan kesehatan menggunakan metode video, food model makanan, dan video animasi tentang gizi seimbang lebih mudah memahami sesuatu, lebih menarik, peserta didik dirangsang untuk mengamati, menyesuaikan teori dengan kenyataan dan dapat memperbaiki pola makan yang sehat dirumah.

Menurut peneliti, jika pengetahuan seseorang baik, maka akan mempengaruhi kepada sikapnya. Dimana akan terjadi perubahan perilaku yang baik, dimana akan terjadi stimulus dan motivasi untuk melakukan sesuatu kearah yang lebih baik apalagi diberikan berbagai pengetahuan dengan memberi pendidikan kesehatan dengan berbagai metode, sehingga dapat menerapkan pola makan yang bergizi untuk pertumbuhan dan perkembangan masa remaja.



Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Peningkatan Konsumsi Makanan Bergizi Pada Tindakan Siswa SMP Santo Ignasius Johor Medan

Tindakan/Praktik perilaku gizi seimbang merupakan pola konsumsi pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi yang sesuai antara jenis dan jumlah gizi dengan kebutuhan tubuh, serta memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi, hasil dari tindakan/praktik yang dilihat melalui wawancara dengan menggunakan semi kuantitatif FFQ dapat disimpulkan bahwa tindakan *Pre Test* siswa SMP Santo Ignasius Johor mayoritas memiliki tindakan yang tidak baik dengan jumlah 39 orang (67,2%). Remaja yang telah mendoatkan edukasn dengan media Podcast dan video memiliki pengetahuan dan sikap lebih baik (Adrianto. 2024)

Hasil uji statistik didapatkan nilai sig 0.159 maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara tindakan pretest dan posttest. Siswa SMP Santo Ignasius tidak memiliki perubahan perilaku sebelum dilakukan pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi dengan setelah dilakukan pendidikan konsumsi makanan bergizi. Pada pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi menggunakan media video, PPT materi, dan food model makanan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap responden meningkat setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang konsumsi makanan bergizi akan tetapi kesadaran untuk mengonsumsi makanan bergizi untuk mendapatkan asupan gizi yang lengkap dan makanan beragam masih sangat kurang.

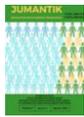
Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa gizi Pesantren Daarul Khair Lampung yang menyatakan bahwa tingkat pengetahuan yang baik tidak berkorelasi secara signifikan dengan asupan protein, status gizi dan asupan energi siswa (Muliani dkk., 2023). Idealnya apabila seseorang mendapat proses pendidikan yang baik dan mendapatkan

pengetahuan kesehatan yang cukup maka ia akan memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang baik pula, dengan begitu maka diharapkan siswa tersebut akan menerapkan hidup sehat.

Remaja seharusnya sangat memperhatikan konsumsi gizinya karena mereka sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan sekaligus sedang menempuh masa paling penting dalam dunia belajarnya ternyata secara umum belum mengonsumsi makanan sehari hari yang lengkap atau beragam untuk memenuhi kecukupan gizi mereka. Tingkat kesadaran remaja akan kebutuhan gizi relatif rendah. Remajakurang memiliki kesadaran akan manfaat kesehatan konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran dan memiliki pola makan yang buruk dibandingkan dengan orang dewasa.

Kesimpulan

Disimpulkan bahwa ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan konsumsi makanan bergizi pada remaja SMP Santo Ignasius Johor Medan. Pendidikan kesehatan berfokus pada pengembangan pemahaman individu tentang hubungan antara pilihan makanan dan kesehatan. Konsumsi makanan bergizi memiliki implikasi yang jauh lebih luas, tidak hanya pada kesehatan fisik namun juga pada perkembangan mental dan sosial remaja. Dalam konteks ini, penting untuk menyampaikan informasi mengenai lima kelompok makanan, kebutuhan gizi seimbang, serta dampak dari pola makan tidak sehat. Ada pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan sikap konsumsi makanan bergizi pada remaja SMP Santo Ignasius Johor Medan. Pengetahuan yang meningkat berpotensi mengubah sikap individu terhadap kesehatan dan pola makan. Sikap terkait makanan bergizi tidak hanya mencakup persepsi, tetapi juga emosi dan kecenderungan untuk berperilaku dalam cara yang mendukung pilihan makanan sehat. Tidak ada pengaruh pendidikan kesehatan konsumsi makanan bergizi terhadap tindakan siswa sebelum dan sesudah intervensi pada anak remaja SMP Santo Ignasius Johor. Pengetahuan dan sikap tidak



selalu berbanding lurus dengan tindakan. Ketidakberhasilan pendidikan kesehatan dalam menciptakan perubahan perilaku dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang perlu dianalisis lebih lanjut seperti: motivasi, kebiasaan, lingkungan, dan dukungan sosial, sangat memengaruhi tindakan individu.

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat memberikan bahan pembelajaran dalam mendidik dan mengembangkan pengetahuan tentang konsumsi makanan bergizi di SMP Santo Ignasius Johor Medan. Penelitian ini dapat menjadi referensi pada perpustakaan dan menjadi masukan bagi yang membacanya terkait pengaruh pendidikan kesehatan terhadap peningkatan konsumsi makanan bergizi pada anak remaja SMP Santo Ignasius Johor Medan. Peneliti selanjutnya dapat menjadi rujukan, sumber informasi dan bahan referensi mengenai pengaruh pengetahuan tentang konsumsi makanan bergizi sehingga penelitian selanjutnya bisa lebih dikembangkan dalam materi-materi yang lainnya untuk meningkatkan kualitas pembelajaran.

Reference

- Aderita, N.I. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan makanan jajanan terhadap pengetahuan, sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan jajanan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Madegondo Grogol', *IJMS-Indonesian Journal on Medical Science*, 7(2), pp.184–191. Available: <http://ejournal.ijmsbm.org/index.php/ijms/article/view/247>
- Adrianto, B., Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Muhammad Nur Hasan Syah, Dian Luthfiana Sufyan. (2024). Pengaruh Edukasi Media Podcast dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja usia 16 – 18 Tahun di SMA PGRI 3 Bogor. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*. Volume 9 (1). Pp 1-9. DOI: [10.30829/jumantik.v9i1.12462](https://doi.org/10.30829/jumantik.v9i1.12462)
- Agustianti, R., Pandriadi, Nussifera, L., Wahyudi., Anggelianawati, L., Meliana, I., Sidik, EF., Nurlaila, Q., Simarmata, N. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Penerbit Tohar Media. ISBN: 2013206534.
- Agustini, Pratiwi 2021, Warganet Meningkatkan, Indonesia Perlu Tingkatkan Nilai Budaya di Internet, diakses 19 November 2021, <https://aptika.kominfo.go.id/2021/09/warganetmeningkatkan-indonesia-perlu-tingkatkan-nilai-budaya-di-internet/>
- Darwis, N., Ruslang, Hasan, M., Yamar., Wardanengsig, E. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Model Pembelajaran *Think Pair Share* terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Usia Sekolah dalam Konsumsi Sayur. *Innovative: Journal of Social Science Research*. Volume 4 (6). DOI: <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16371>
- Fadila, AR., Kurniasasri, R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Terhadap Peningkatan Pengetahuan dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja di MTs Al-Khairiyah. *Jurnal untuk Masyarakat Sehat*. Volume 6 (2). Pp.113-119. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jumas/article/download/2144/1203>
- Jaelani, SH., Sitawati. (2024). Edukasi Pencegahan Kekurangan Energi Kronik pada Remaja dalam Upaya Penurunan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Citra Delima*. Volume 1 (2). E-ISSN: 3046-7497. DOI: 10.33862/jp.v1i2.438.
- Luthfi, AH., Khairunnas, Fitri, SM., Zakiyuddin. (2021). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan Pencegahan COVID-19 pada Siswa SDN Peunaga Kecamatan Meureubo Kabupaten Aceh Barat. *JURMAKEMAS*. Volume 1 (2).



- <https://jurnal.utu.ac.id/JURMAKEMAS/article/view/4802>Purba, EC., Asriwati, Utami, TN. (2022). Pengaruh Metode Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap WUS dalam Pemeriksaan IVA di Puskesmas Semula Jadi Kota Tanjung Balai. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penleitian Kesehatan)*. Volume 7 (2). 141 – 152. DOI: 10.30829/jumantik.v7i2.11515.
- Muliani, U., Sumardilah, DS., Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*. Volume 8 (1). DOI: <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Muzayyana., Saleh, SNH., Agustin., Sarman., Fauzan., MR., Rumaf, F., Akbar, H. (2022). Efektifitas Edukasi Tentang Jajanan Sehat Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa Overweight Di SMKN 1 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*. Volume 3 (1). E-ISSN: 2745-4053. Pp 232-240, <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jpkm/article/download/321/269/1642>
- Purnami, NMA., Utami, PB. (2024). Penerapan Media Pembelajaran Berbasis Video dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas 1 SD Bali Bilingual School. *Jurnal Media Informatika Budidarma*
- <https://ejournal.sisfokomtek.org/index.php/jumin/article/view/4653/2974>
- Rokom (2021). Gizi tak Seimbang saat Remaja Berisiko Tingkatkan Penyakit Tidak Menular. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses pada [08 Januari 2025]. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20200128/3632871/gizi-tak-seimbang-saat-remaja-berisiko-tingkatkan-penyakit-tidak-menular/>
- Sihsinarmiyati, A., Simbolon, D., & Lestari, W. (2021). Pengaruh Video Animasi terhadap pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar tentang obesitas. *Jurnal Penelitian Terapan Kesehatan*. Volume 8 (1). DOI: [10.33088/jptk.v8i1.162](https://doi.org/10.33088/jptk.v8i1.162)
- Sadida, HS., Ilyas, NO., Fitria, M., Pusparini, Azka, SF. (2019). Efek Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja di Asrama. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. Volume 11 (2). <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.688>
- UNICEF, WHO, W. B. G. (2021). Joint Child Malnutrition Estimates. *Who*, 24(2), 51–78. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025257>