EDUKASI GIZI MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL BERTEMA "ISI PIRINGKU" TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN KESESUAIAN PORSI PADA REMAJA DI SMAN 1 SEGEDONG

Runi Yunieta, Desi, Jurianto Gambir
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: runiy28@yahoo.com

ABSTRAK

Gizi mempunyai peranan besar dalam daur kehidupan. Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan gizi yang tidak optimal berhubungan dengan kesehatan yang buruk. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Penggunaan media audio visual dapat mempertinggi perhatian anak dengan tampilan yang menarik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penggunaan media audio visual bertema isi piringku dalam meningkatkan pengetahuan serta kesesuaian porsi pada remaja.Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Segedong, dengan total sampel 35 orang, penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest and postest.*Berdasarkan hasil analisa data pengetahuan menggunakan uji *Wilcoxon*, diperoleh p-*value* 0,000, menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi. Hasil Analisa data kesesuaian porsi menggunakan uji *McNemar* diperoleh p-*value* karbohidrat 0,210 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, p-*value* protein hewani 0,815 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, p-*value* protein nabati 0,180 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan, p-value sayur 0,012 menunjukkan ada perbedaan yang signifikan, p-value buah 0,219 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan.

Kata Kunci *: Audio Visual, Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi, Isi Piringku, Kesesuaian Porsi*

ABSTRACT

Nutrition has a big role in the life cycle. A state of good nutrition will improve individual health and non-optimal nutrition is associated with poor health. One of the causes of nutritional problems and changes in eating habits in adolescents is low nutritional knowledge and is seen in wrong eating habits. The use of audio-visual media can enhance children's attention with an attractive appearance. This study aims to determine the use of audio-visual media with the theme of my plate content in increasing knowledge and portion suitability of adolescents. This research was conducted at SMAN 1 Segedong, with a total sample of 35 people. This study was a pre-experimental study with a one group pretest and postest research design. Based on the results of knowledge data analysis using the Wilcoxon test p-value of 0,000 was obtained, indicating an increase in nutritional knowledge. The results of the analysis of portion suitability data using the McNemar test showed that the carbohydrate p-value of 0.210 showed no difference significant, the animal protein p-value of 0.815 showed no difference significant, the vegetable protein p-value of 0.180 showed no difference significant, the p-value of Vegetable 0.012 indicates a significant difference, and the fruit p-value 0.219 indicates no difference significant.

Keywords *: Audio Visual, Nutrition Education, Nutritional Knowledge, Content of My Plate, Appropriateness of Portions*

PENDAHULUAN

Gizi mempunyai peranan besar dalam daur kehidupan. Semua orang sepanjang kehidupan membutuhkan zat gizi yang sama, namun dalam jumlah yang berbeda. Zat gizi yang diperoleh dari makanan dibutuhkan untuk hidup dan sehat. Kebutuhan akan zat gizi berubah sepanjang daur kehidupan, hal ini berhubungan dengan pertumbuhan dan perkembangan masing-masing tahap kehidupan. Keadaan gizi yang baik akan meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Keadaan gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bagi bayi, anak-anak, remaja, dan semua kelompok umur. Sedangkan gizi yang tidak optimal berhubungan dengan kesehatan yang buruk (KEMENKES, 2014).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan (Permaesih, 2003).

Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan sebagainya. Pada study longitudinal oleh Lytle menyatakan bahwa kelebihan berat badan pada remaja berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler di usia dewasa (Oktaviani; Wiwied, 2012)

Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingginya Indeks Massa Tubuh (gizi lebih) diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (sedentary lifestyle), seperti menonton televisi dan bemain computer/video games (Oktaviani, Saraswati, & Rahfiludin, 2012).

Pemerintah mengeluarkan sebuah Pedoman Gizi Seimbang dalam upaya menurunkan dan menjaga status gizi masyarakat. Tanggal 27 Januari 2014 Pedoman Gizi Seimbang mengalami pembaharuan dengan penambahan media promosi "Tumpeng" dan "Piring Makanku" (KEMENKES, 2014).

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) untuk panduan sekali makan digambarkan melalui "Piring makanku". Cara menerapkan pesan ini adalah dengan mengonsumsi lima kelompok pangan setiap hari atau setiap kali makan. Kelima kelompok pangan tersebut adalah makanan pokok, lauk-pauk, sayuran, buah-buahan dan minuman. Mengkonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik (MENKES, 2014).

Media "Piring Makanku" atau "Isi Piringku" pedoman gizi seimbang dijadikan sebagai alat bantu untuk mengatasi keterbatasan pengalaman yang dimiliki oleh para masyarakat dan menjadi pedoman bagi masyarakat dalam merubah perilaku ke arah gizi seimbang. Penggunaan media "Piring Makanku" atau "Isi Piringku" pedoman gizi seimbang dapat dikatakan efektif ketika komunikasi dengan media juga dapat mengubah atau mempengaruhi perilaku seseorang. Jadi efektivitas media juga dapat diukur dengan peningkatan dari pengetahuan, sikap, dan praktik dari komunikan (Pratama, 2018).

Media yang menggunakan teknologi komputer semakin populer di dalam pendidikan. Penggunaan teknologi komputer tidak hanya memperbanyak jumlah informasi yang dapat diterima dan membuat pembelajaran menarik, tetapi juga meningkatkan motivasi belajar (Vyas, 2013).

Penggunaan media audio visual dapat mempertinggi perhatian anak dengan tampilan yang menarik. Selain itu, anak akan takut ketinggalan jalannya video tersebut jika melewatkan dengan mengalihkan konsentrasi dan perhatian. Media audio visual yang menampilkan realitas materi dapat memberikan pengalaman nyata pada siswa saat mempelajarinya sehingga mendorong adanya aktivitas diri (Fujiyanto et al., 2016).

Pengembangan media audio-visual bertema isi piringku dikalangan remaja diharapkan dapat menyampaikan pesan gizi seimbang dalam PGS pada remaja. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian untuk melakukan pengembangan media audio-visual yang sesuai dan untuk mengetahui tingkat penerimaan remaja terhadap media tersebut.

Tujuan penelitian ini ialah Mengetahui pengaruh pemberian media audio visual bertema isi piringku terhadap pengetahuan gizi dan kesesuaian porsi makan remaja di SMAN 1 Segedong.

METODE

Penelitian ini menggunakan pra eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest and postest,* penelitian ini menggunakan kuisioner untuk mengetahui pengetahuan dan dokumentasi berupa piring makanku untuk mengetahui kesesuaian porsi pada anak remaja di SMAN 1 Segedong. Subjek penelitian ini adalah remaja di SMAN 1 Segedong yang diberikan edukasi melalui media audio visual bertema isi piringku sebanyak 46 siswa siswi

yang ditentukan berdasarkan kriteria inklusi. Kriteria inklusi adalah tercatat sebagai remaja yang berusia 15-19 tahun, remaja yang bersedia menjadi responden, remaja yang hadir pada saat penelitian, remaja yang dapat berkomunikasi dengan baik.

Penelitian ini dilakukan pada Juni hingga Juli 2020. Intervensi dilakukan selama 4 kali pertemuan. Untuk mendapatkan data pengetahuan, pada sampel dilakukan pre-test pada hari pertama, selanjutnya diberikan media audio visual. Untuk mendapatkan data kesesuaian porsi, sehari sebelum dilakukan penelitian sampel diminta untuk memotret gambar isi piring saat makan malam sebanyak 2x yaitu sebelum dan sesudah diberikan media audio visual. Pengolahan dan analisis data menggunakan program komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 menunjukan bahwa distribusi frekuensi umur responden dengan persentase tertinggi berada pada umur 17 tahun yaitu 68,6%. Sedangkan persentase terendah berada pada umur 15 tahun yaitu 2,9%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Pada Kelompok Penelitian

Karakteristik Umur	n (orang)	%
15 Tahun	1	2,9
16 Tahun	10	28,6
17 Tahun	24	68,6
Total	35	100,0

Tabel 3. Hasil Uji McNemar pada Kesesuaian Porsi Makanan Pokok Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Kategori	**Makanan Pokok**			
	Sebelum		**Sesudah**	
	n (orang)	**%**	**n (orang)**	**%**
Sesuai	23	65,7	29	82,9
Tidak Sesuai	12	34,3	6	17,1
Total	35	100,0	35	100,0
p-value		0,101		

Sumber : Data Primer, 2020

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual terhadap Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi

Berdasarkan data tabel 2 dapat diketahui bahwa pengetahuan pada remaja mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor jawaban benar sebelum diberikan edukasi adalah 40,86 dan setelah diberikannya edukasi meningkat menjadi 60,14. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukan adanya pengaruh sebelum dan sesudah dilakukan edukasi gizi (p=0,000).

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon pada Pengetahuan Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi pada Remaja di SMAN 1 Segedong

	Pengetahuan		Peningkatan
	Sebelum	Sesudah	
Mean	41,86	60,14	18,28
Minimal	15,00	20,00	5,00
Maksimal	75,00	100,0	25,00
Std. Deviasi	14,455	22,245	7,8
p-value		0,000	

Sumber : Data Primer, 2020Perbedaan Kesesuaian Porsi Makanan Pokok sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Hasil tabel 3 menunjukan porsi makanan pokok remaja mengalami peningkatan kesesuaian sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berupa audio visual. Dilihat dari yang sesuai sebelum edukasi sebesar 65,7% dan setelah diberikan edukasi menjadi 82,9% dengan total peningkatan sebesar 17,2%. Hasil uji McNemar diperoleh nilai p-value sebesar 0,101, yang artinya tidak terjadi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikanya edukasi.

Perbedaan Kesesuaian Porsi Protein Hewani sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Tabel 4 menunjukan porsi protein hewani remaja mengalami peningkatan kesesuaian sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berupa audio visual. Dilihat dari yang sesuai sebelum edukasi sebesar 60,0% dan setelah diberikan edukasi menjadi 65,7% dengan total peningkatan sebesar 5,7%. Hasil uji *McNemar* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,621, yang artinya tidak terjadi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikanya edukasi.

Tabel 4. Hasil Uji McNemar pada Kesesuaian Porsi Protein Hewani Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Kategori	Protein Hewani			
	Sebelum		Sesudah	
	n (orang)	%	n (orang)	%
Sesuai	21	60,0	23	65,7
Tidak Sesuai	14	40,0	12	34,3
Total	35	100,0	35	100,0
p-value	0,621			

Sumber: Data Primer, 2019

Perbedaan Kesesuaian Porsi Protein Nabati sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Berdasarkan tabel 5 porsi protein nabati remaja mengalami peningkatan kesesuaian sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berupa audio visual. Dilihat dari yang sesuai sebelum edukasi sebesar 14,3% dan setelah diberikan edukasi menjadi 28,6% dengan total peningkatan sebesar 14,3%. Hasil uji *McNemar* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,145, yang artinya tidak terjadi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikanya edukasi.

Tabel 5. Hasil Uji McNemar pada Kesesuaian Porsi Protein Nabati Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Kategori	Protein Nabati			
	Sebelum		Sesudah	
	n (orang)	%	n (orang)	%
Sesuai	5	14,3	10	28,6
Tidak Sesuai	30	85,7	25	71,4
Total	35	100,0	35	100,0
p-value	0,145			

Perbedaan Kesesuaian Porsi Sayur sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Hasil tabel 6 porsi sayur remaja mengalami peningkatan kesesuaian sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berupa audio visual. Dilihat dari yang sesuai sebelum edukasi sebesar 14,3% dan setelah diberikan edukasi menjadi 40,0% dengan total peningkatan sebesar 25,7%. Hasil uji *McNemar* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,016, yang artinya terjadi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikannya edukasi

Tabel 6. Hasil Uji McNemar pada Kesesuaian Porsi Sayur Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Kategori	Sayuran			
	Sebelum		Sesudah	
	n (orang)	%	n (orang)	%
Sesuai	5	14,3	14	40,0
Tidak Sesuai	30	85,7	21	60,0
Total	35	100,0	35	100,0
p-value	0,016			

Sumber : Data Primer, 2020Perbedaan Kesesuaian Porsi Buah sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Pada tabel 7 porsi buah remaja mengalami peningkatan kesesuaian sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi berupa audio visual. Dilihat dari yang sesuai sebelum edukasi sebesar 2,9% dan setelah diberikan edukasi menjadi 14,3% dengan total peningkatan sebesar 11,4%. Hasil uji *McNemar* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,088, yang artinya tidak terjadi perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikanya edukasI.

Tabel 7. Hasil Uji McNemar pada Kesesuaian Porsi Buah Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual

Kategori	Buah			
	Sebelum		Sesudah	
	n (orang)	%	n (orang)	%
Sesuai	1	2,9	5	14,3
Tidak Sesuai	34	97,1	30	85,7
Total	35	100,0	35	100,0
p-value	0.088			

Pembahasan

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Pengetahuan

Pendidikan dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, dengan adanya peningkatan pengetahuan maka

diharapkan akan terjadi perubahan perilaku yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan. Program pendidikan kesehatan dan gizi pada anak sekolah merupakan salah satu cara untuk menerapkan intervensi kesehatan global secara sederhana dan efektif untuk memperoleh pendidikan yang lebih luas (Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, 2014)

Menurut (U.S. Department of Health and Human Services, 2010), pendidikan gizi akan meningkatkan pengetahuan gizi anak dan akan membantu sikap anak yang dapat mempengaruhi kebiasaan anak dalam memilih makanan dan snack yang menyehatkan. Pengaruh pendidikan gizi terhadap kesehatan akan lebih efektif jika targetnya adalah langsung pada anak usia sekolah. Keefektifan media audiovisual pada penelitian yang dilakukan (Jusmiyati, 2012) didapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual efektif terhadap peningkatan pengetahuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku mampu meningkatkan pengetahuan remaja di SMAN 1 Segedong yang dapat dilihat pada tabel 2 bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada anak sekolah p= 0,000. Rata-rata nilai pengetahuan sebelum intervensi adalah 41,86 sedangkan sesudah intervensi menjadi 60,14. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Amstrong AW, Idriss NZ, 2016) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan pada kelompok yang diberikan pendidikan gizi dengan media video daripada kelompok dengan media pamflet. Selain itu penelitian oleh (Sabatina N, 2014) juga mengungkapkan adanya peningkatan pengetahuan gizi pada kelompok dengan penggunaan media multimedia e-learning pada pendidikan gizi setelah satu bulan dari pemberian intervensi. Menurut (Mayer, 2012) media audiovisual seperti video dapat membuat seseorang menangkap maksud dari suatu informasi atau pesan lebih dalam.

Penelitian ini didukung oleh penelitian (Meidiana, Risma, 2018) bahwa adanya peningkatan pengetahuan gizi setelah diberikan pendidikan gizi menggunakan media audio visual. Dapat disimpulkan bahwa audio visual bertema isi piringku dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan pada anak sekolah di SMAN 1 Segedong.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Kesesuaian Porsi Makanan Pokok

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2004). (Santoso, 2004) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Menurut (Almatsier, 2011) pola makan yang baik dapat mengandung sumber makanan zat pembangun zat pengatur dan zat energi karena semua zat gizi diperoleh untuk pemeliharaan dan pertumbuhan serta produktifitasi dan perkembangan otak. Serta dengan jumlah yang cukup sesuai dengan kebutuhan pola makan seimbang untuk mencapai dan mempertahankan status gizi kesehatan yang optimal. Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. (Permaesih, 2003).

Tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pada porsi makanan pokok sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual berupa video bertema isi piringku pada anak remaja di SMAN 1 Segedong, hasil penelitian ini menunjukan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku tidak dapat mengubah perilaku remaja di SMAN 1 Segedong dalam mengonsumsi makanan pokok yang dapat dilihat pada tabel 3 bahwa *p-value* = 0,210 (tidak significan). Jumlah porsi yang sesuai sebelum intervensi adalah 23 responden dan sesudah intervensi menjadi 29 responden.. Karbohidrat (Makanan Pokok) sering kali dipilih sebagai sumber utama energi yaitu selain karena aspek kepraktisan, relatif murah, mudah diperoleh dan mudah disimpan, juga dari aspek biologis sangat esensial menyediakan bahan dasar untuk proses-proses penting metabolisme tubuh. Sulit mengonsumsi karbohidrat dalam jumlah sedikit, tetapi sebaliknya relatif mudah mengonsumsi karbohidrat secara berlebihan hingga beresiko menyebabkan masalah kesehatan (Hardinsyah dan Supariasa, 2017).

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian media Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" tidak dapat merubah tingkat kesesuaian porsi makanan pokok pada remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah, 2012) yaitu pola konsumsi pangan makanan pokok (nasi putih) dikonsumsi lebih dari satu kali sehari pada remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Kesesuaian Porsi Protein Hewani

Dalam susunan hidangan Indonesia, berbagai jenis bahan makanan dikelompokkan ke dalam bahan makanan pokok, lauk-pauk, sayur, dan buah-buahan.. Untuk kelompok lauk-pauk sebagai sumber protein dibagi menjadi dua bagian berdasarkan sumbernya, yaitu protein hewani, misalnya daging, ikan, dan telur kemudian protein nabati, misalnya kacang-kacangan dan hasil olahnya seperti tempe dan tahu (A. D. Sediaoetama, 2000).

Makanan sumber protein hewani bernilai biologis lebih tinggi dibandingkan sumber protein nabati karena komposisi asam amino esensial yang lebih baik, dari segi kualitas maupun kuantitas. Berbagai sumber protein adalah daging merah (sapi, kerbau, kambing), daging putih (ayam, ikan, kelinci), susu dan hasil olahannya (keju, mentega, yakult), kedele dan hasil olahannya (tempe, tahu), kacang-kacangan dan lain-lain. Jika protein dalam tubuh mengalami kekurangan maka pertumbuhan akan terhambat. Pada remaja, protein sangat diperlukan karena untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, sedangkan jika kelebihan protein dapat menyebabkan obesitas (Almatsier, 2011).

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pada porsi protein hewani sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual berupa video bertema isi piringku pada anak remaja di SMAN 1 Segedong. Jumlah porsi yang sesuai Sebelum intervensi adalah 21 responden dan sesudah intervensi menjadi 23 responden. Dapat dilihat pada lampiran 4 bahwa responden banyak yang mengkonsumsi protein hewani secara berlebihan. Hasil penelitian ini menunjukan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku tidak dapat mengubah perilaku remaja di SMAN 1 Segedong dalam mengonsumsi protein hewani yang dapat dilihat pada tabel 4 bahwa *p-value* = 0,815.

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian media Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" tidak dapat merubah tingkat kesesuaian porsi protein hewani pada remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Kesesuaian Porsi Protein Nabati

Bahan lauk nabati adalah lauk berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hasil olahannya seperti tempe, tahu, dan kacang-kacangan. Lauk nabati merupakan sumber protein. Berdasarkan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018) , rata-rata kecukupan konsumsi protein remaja berkisar antara 88,3% - 129,6% dan remaja yang mengkonsumsi dibawah kebutuhan minimal sebanyak 35,6% .

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pada porsi protein nabati sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual berupa video bertema isi piringku pada anak remaja di SMAN 1 Segedong, hasil penelitian ini menunjukan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku tidak dapat mengubah perilaku remaja di SMAN 1 Segedong dalam mengonsumsi protein hewani yang dapat dilihat pada tabel 5 bahwa p-value = 0,180 (tidak significan). Jumlah porsi yang sesuai sebelum intervensi adalah 5 responden dan sesudah intervensi menjadi 10 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Adriyanti, 2019) bahwa konsumsi protein nabati yang dilihat pada remaja yaitu sebesar 31% yang berarti belum sesuai. Tidak ada perubahan pada konsumsi protein nabati disebabkan oleh ketidak tersediaan lauk protein nabati dirumah dan responden hanya mengkonsumsi makanan yang dimasak oleh orang tua saja. Selain itu, beberapa responden mengatakan tidak mengkonsumsi lauk protein nabati baik berupa tahu ataupun tempe karena tidak menyukai rasanya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Corey, 2012) bahwa sebagian besar informan di dalam penelitan tidak menyukai konsumsi lauk nabati dikarenakan rasa.

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian media Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" tidak dapat merubah tingkat kesesuaian porsi protein nabati pada remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Kesesuaian Porsi Sayur

Sayuran merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dimakan, antara lain daun, bunga, umbi, maupun batang, sayuran merupakan sumber mineral dan vitamin, setiap jenis sayuran memiliki warna, rasa, aroma dan kekerasan yang berbeda-beda, sehingga bahan pangan sayur-sayuran dapat menambah variasi makanan, yang termasuk sayuran antara lain, kol, wortel, kentang, loncang, buncis, sawi hijau dan lainnya.

tabel 5 menunjukkan bahwa ada perubahan pada porsi sayur sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual berupa video bertema isi piringku pada anak remaja di SMAN 1 Segedong, hasil penelitian ini menunjukan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku dapat mengubah perilaku

remaja di SMAN 1 Segedong dalam mengonsumsi sayur yang dapat dilihat pada tabel 5 bahwa *p-value* = 0,012 (significan). Jumlah porsi yang sesuai sebelum intervensi adalah 5 responden dan sesudah intervensi menjadi 14 responden. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rike Minati Sekti, 2017) yaitu terdapat peningkatan konsumsi sayur dengan menggunakan media video.

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian media Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" dapat merubah tingkat kesesuaian porsi sayur pada remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" Terhadap Perubahan Kesesuaian Porsi Buah

Konsumsi buah diperlukan tubuh sebagai sumber vitamin, mineral dan serat dalam mencapai pola makan sehat sesuai anjuran pedoman gizi seimbang untuk kesehatan yang optimal. Sebagian vitamin dan mineral yang terdapat dalam buah mempunyai fungsi sebagai antioksidan sehingga dapat mengurangi kejadian penyakit tidak menular terkait gizi, sebagai dampak dari kelebihan atau kekurangan gizi. Menurut (Djamarah, Syaiful Bahri, 2010) kebiasaan makan pada remaja cenderung kurang mengkonsumsi buah dan lebih memilih konsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam serta rendah serat.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa tidak ada perubahan pada porsi buah sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual berupa video bertema isi piringku pada anak remaja di SMAN 1 Segedong, hasil penelitian ini menunjukan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual bertema isi piringku tidak dapat mengubah perilaku remaja di SMAN 1 Segedong dalam mengonsumsi buah yang dapat dilihat pada tabel 6 bahwa *p-value* = 0,219 (tidak significan). Jumlah porsi yang sesuai sebelum intervensi adalah 1 responden dan sesudah intervensi menjadi 5 responden. Setelah dilakukan wawancara kepada 5 responden yang mengalami perubahan konsumsi buah, mengatakan bahwa perubahan tersebut terjadi karena adanya ketersediaan buah di rumah. Hal tersebut selaras dengan penelitian (Farisa, 2012) yang juga menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara ketersediaan buah di rumah dengan konsumsi buah pada remaja.

Hasil penelitian menunjukan bahwa pemberian media Edukasi Gizi Melalui Media Audio Visual Bertema "Isi Piringku" tidak dapat merubah tingkat kesesuaian porsi buah pada remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

Ada pengaruh tingkat pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual.

Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesesuaian porsi makanan pokok remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual

Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesesuaian porsi protein hewani remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual

Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesesuaian porsi protein nabati remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual

Ada perbedaan yang signifikan pada kesesuaian porsi sayur remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual

Tidak ada perbedaan yang signifikan pada kesesuaian porsi buah remaja di SMAN 1 Segedong sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media audio visual

SARAN

Penggunaan media audio visual dapat menjadi masukan bagi para guru dan sekolah dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada anak sekolah.

Penelitian ini belum dapat memperbaiki praktek isi piringku pada remaja sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak. Terima kasih kepada Bapak Desi, SKM, M.Gizi dan Bapak Jurianto Gambir, S.SiT, M.Kes yang telah membimbing dalam menyelesaikan skripsi ini, tak lupa juga ucapan terima kasih saya kepada SMAN 1

Segedong yang telah mengizinkan saya mengadakan penelitian, sehingga penelitian berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Adriyanti, A. W. (2019). Gambaran Kesesuaian Siklus Menu, Besar Porsi, Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Remaja di Panti Asuhan Baitul Falah Semarang. Universitas Muhammadiyah.

Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi (P. Gramedia & P. Utama).

Amstrong AW, Idriss NZ, K. R. (2016). *Effects of video-based, online education on behavioral and knowledge outcomes in sunscreen use: a randomized controlled trial.* J Patient Education and Counseling. Patient Education and Counseling, 83(2), 273–277.

Anitah, S. (2010). Media Pembelajaran. Surakarta (Yuma Pustaka).

Arimurti, D. I., Masyarakat, F. K., & Gizi, P. S. (2012). Pengaruh pemberian Komik Pendidikan Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Kelas V SDN Sukasari 4 Kota.

Asri, D. N., & Anggriana, T. M. (2014). Perkembangan Peserta Didik. IKIP PGRI Madiun.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).

Baliwati, Y. F. (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya.

Corey, G. (2012). *Theory And Practice of Group Counseling (Eight Edit). Brooks/Cole.*

Djamarah, Syaiful Bahri, A. Z. (2010). Strategi Belajar Megajar. Rineka Cipta.

Djamarah, S. B. (2002). Psikologi Belajar. Rineka Cipta.

Dyah, I., Muwakhidah, & Indriyani, L. (2011). Pengembangan Model Pendidikan Gizi Dengan Media Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Serat Makanan (Dietary Fiber) Pada Remaja Di Smk Dwija Dharma Boyolali. Jurnal Kesehatan, 4(1), 31–40.

Ekayani, N. L. P. (2017). Pentingnya Penggunaan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa.

Farisa, S. (2012). Hubungan, sikap, Pengetahuan, Ketersediaan, dan Keterpaparan Media Masa dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Siswa SMPN 8 Depok. UIN Syarif Hidayatullah.

Febliza; Asyti; Afdal; Zul. (2015). Statistic Dasar Penelitian Pendidikan. Adefa Grafika.

Febriyanto, M. A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang.

Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado. Jurnal Keperawatan UNSRAT, 3(1).

Fujiyanto, A., Jayadinata, A. K., & Kurnia, D. (2016). Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Hubungan Antarmakhluk Hidup. Penggunaan Media Audio Visual Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Hubungan Antarmakhluk Hidup

Hadi, H. (2005). Beban ganda masalah gizi dan implikasi nya terhadap kebijakan pembangunan kesehatan nasional. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar, 1–24.

Hamdani. (2011). Strategi Belajar Mengajar (Pustaka Setia).

Hardinsyah dan Supariasa. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya. EGC.

Jusmiyati. (2012). Efektifitas pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual terhadap tingkat pengetahuan dan kemampuan ibu merawat bayi baru lahir(1).

KEMENKES. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI.

Mahnun. (2012). Media Pembelajaran (Kajian terhadap Langkah-langkah Pemilihan Media dan Implementasinya dalam Pembelajaran). Jurnal Pemikiran Islam.

Mayer, R. E. (2012). Multimedia Learning Second Edition (2nd ed.). Canbridge University Press.

Meidiana, Risma, D. S. dan A. W. (2018). Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. Jurnal Kesehatan, 9(3), 478–484.

MENKES. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2014 tentang Pedoman Pelaksanaan Program Jaminan Kesehatan Nasional.

Notoatmodjo. (2003). Ilmu Kesehatan Masyarakat (R. Cipta).

Nurjanah. (2012). Keadaan Pengetahuan dan Pola Konsumsi Siswa Program Keahlian Kompetensi Jasa Boga di SMK 2 Godean. Universitas Negeri Yogyakarta.

Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, S. F. M. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak Sekolah Dasar. Jurnal Gizi Indonesia, 5(1), 18.

Oktaviani, D. W., Saraswati, D. L., & Rahfiludin, Z. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja, dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Jurnal Kesehatan Masyarakat, 543.

Oktaviani; Wiwied. (2012). Kardiovaskuler di Usia Remaja. Permenkes.

Permaesih. (2003). Status Gizi Remaja dan FaktorFaktor yang Mempengaruhinya.

Pratama. (2018). Efektivitas Media Promosi "Piring Makanku" Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan. Jurnal Pustaka Kesehatan, 1.

Rike Minati Sekti, A. F. (2017). Perbandingan Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Audio dengan Media Audio Visual Terhadap Perilaku Kesehatan Gigi dan Mulut Siswa SD. Journal E-Gigi, 5(1).

Sabatina N. (2014). Pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan gizi dan prilaku konsumsi pada siswa sekolah dasar. Institut Pertanian Bogor.

Santoso, S. dan R. L. . (2004). Kesehatan Dan Gizi. Rineka Cipta.

Sari, W. permata. (2016). Hubungan antara status gizi, siklus dan lama menstruasi dengan kejadian anemia remaja putri di sma negeri 3 surabaya.

Sediaoetama, A. D. (2000). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan profesi di Indonesia Jilid I. Dian Rakyat.

Sediaoetama, A. d. (2008). Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi (D. Rakyat).

U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *A Systematic Approach to Health Improvement*.

Vyas, P. (2013). *A Comparative Study of Traditional and Multimedia Supported Techniques for Imparting Communication Skills at the Tertiary Level*. PILANI (RAJASTHAN) INDIA.

Yeni, P. S. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Penggunaan Obat Generik pada Masyarakat di Wilayaj Kerja Puskesmas Padang Panyang Kabupatenn Nagan Raya.