



## PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN APLIKASI QUIZIZZ TERHADAP PENGETAHUAN, KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA SISWA DI SMP NEGERI 19 PONTIANAK KOTA

Celvinda Dwi Pramesti, Martinus Ginting, Ayu Rafiony  
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

### ABSTRAK

Prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur penduduk menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi yang tidak mengonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%. Akan tetapi, produksi buah yang tinggi ternyata tidak merefleksikan perilaku konsumsi masyarakat yang tinggi pula. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara edukasi gizi. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Media edukasi yang digunakan adalah aplikasi Quizizz. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan aplikasi Quizizz terhadap pengetahuan, konsumsi sayur dan buah pada siswa sekolah menengah pertama. Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasi Eksperimen dengan rancangan pre – post test with kontrol group design, adapun sampel pada kelompok eksperimen yaitu siswa kelas 7 dan 8 SMP Negeri 19 Pontianak sebanyak 23 orang, kelompok kontrol yaitu siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 17 Pontianak sebanyak 23 orang. Adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen dari rata-rata sebelum yaitu 47,39 menjadi 81,52 dan pada kelompok kontrol dari rata-rata sebelum yaitu 47,83 menjadi 72,61. Konsumsi sayur juga terdapat peningkatan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen yaitu dari 26,74 menjadi 173,04 dan pada kelompok kontrol yaitu dari 21,74 menjadi 175,87. Konsumsi buah juga terdapat peningkatan sebelum dan sesudah pada kelompok eksperimen yaitu dari 32,61 menjadi 134,78 dan pada kelompok kontrol yaitu dari 30,04 menjadi 124,78. Berdasarkan hasil penelitian juga didapatkan perbedaan pengetahuan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol tetapi pada konsumsi sayur dan konsumsi buah pada kedua kelompok tidak didapatkan perbedaan yang signifikan.

**Keyword :** Edukasi Gizi, Aplikasi Quizizz, Pengetahuan, Konsumsi Sayur

## THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING QUIZIZZ APPLICATION ON KNOWLEDGE, VEGETABLE AND FRUIT CONSUMPTION ON STUDENTS AT SMP NEGERI 19 PONTIANAK CITY

### ABSTRACT

*The prevalence of consuming less fruit and vegetables by age in West Kalimantan Province, the prevalence of not consuming fruits and vegetables at the age of 10-14 years was 14.49%, Knowledge, Consumption of Vegetables, Fruits and aged 15-19 was 11.42%. However, high fruit production did not reflect the high consumption behaviour of the people. One of the efforts to increase adolescent knowledge was through nutrition education. The nutrition education process cannot be separated from the influence of teaching aids or media that can support the ongoing educational activities. The educational media used was the Quizizz application. This study aimed to determine the effect of nutrition education using the Quizizz application on knowledge, consumption of vegetables and fruit in junior high school students. The type of research used was Quasi Experiment with a pre-post-test design with a control group design, while the sample in the experimental group was 23 students in grades 7 and 8 of SMP Negeri 19 Pontianak, the control group was students in grades 7 and 8 at SMP Negeri 17 Pontianak, as many as 23 people. There was a knowledge increasement before and after in the experimental group. The average before was 47.39 to 81.52 and in the control group from an average before was 47.83 to 72.61. Vegetable consumption also increased before and after in the experimental group from 26.74 to 173.04 and from 21.74 to 175.87 in the control group. Fruit consumption also increased before and after in the experimental group from 32.61 to 134.78 and in the control group from 30.04 to 124.78. Based on the results of the study, there were also differences in knowledge between the experimental and the control group, but there was no significant difference between vegetable consumption and fruit consumption in the two groups.*

**Keywords:** Nutrition Education, Quizizz App, Knowledge, Consumption of Vegetables, Fruits



## **Pendahuluan**

Masa remaja merupakan fase yang akan dialami oleh semua manusia dalam kehidupannya dimana pada masa ini puncak pertumbuhan terjadi. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ini akan sangat rawan terjadi masalah gizi, yang dapat muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah seperti konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan, dan kurangnya konsumsi sayur dan buah. (Saputro, 2021).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku konsumsi pada kelompok anak usia remaja yang kurang mengonsumsi sayur dan buah sebanyak 96%. Konsumsi buah dan sayur dikategorikan cukup jika mengonsumsi sayur dan/atau buah (kombinasi sayur dan buah) minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu.

Selanjutnya prevalensi kurang mengonsumsi buah dan sayur penduduk menurut umur di Provinsi Kalimantan Barat prevalensi yang tidak mengonsumsi buah dan sayur pada umur 10-14 tahun sebesar 14,49% dan umur 15-19 sebesar 11,42%. Akan tetapi, produksi buah yang tinggi ternyata tidak merefleksikan perilaku konsumsi masyarakat yang tinggi pula. (Arfan, 2020).

Sayur dan buah merupakan sumber zat gizi mikro yang sangat bermanfaat bagi tubuh, karena kedua komponen gizi tersebut sangat penting dalam proses metabolisme tubuh sebagai zat pengatur dan antibodi juga bermanfaat menurunkan insiden terkena penyakit kronis. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia dini, karena pada usia tersebut merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi anak-anak. (Ayu et al., 2015).

Konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh tiga faktor utama. Pertama, lingkungan sosial seperti keluarga dan teman sebaya. Kedua, individu seperti pengetahuan dan motivasi untuk mengonsumsi sayur dan buah. Ketiga, lingkungan fisik seperti ketersediaan dan akses pangan. (Eliza, 2019) dalam (Saputro, 2021).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan cara edukasi gizi. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Media edukasi dibuat dengan mengacu 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. (Kapti, 2010) dalam (Seki & Fayasari, 2019).

Salah satu media yang dapat digunakan dalam media edukasi pembelajaran adalah Quizizz. Quizizz merupakan alat atau media dimanfaatkan sebagai

sarana menyampaikan materi pembelajaran berbasis aplikasi online yang terdiri dari fitur kuis, survey, maupun diskusi. Aplikasi Quizizz ini berisikan materi pembelajaran yang dikemas dalam pertanyaan interaktif berbagai tema pada berbagai jenjang, mata pelajaran, dan lainnya dengan pilihan isi materi yang dibuat sendiri oleh pendidik. Tidak hanya itu, aplikasi Quizizz ini juga dapat ditambahkan berupa materi pembelajaran yang menarik seperti video pembelajaran, gambar maupun musik. Dengan menggunakan aplikasi tersebut proses pembelajaran akan berjalan kondusif, menarik, dan menyenangkan. (Al Mawaddah, 2021).

Beberapa riset menyebutkan bahwa Penggunaan media pembelajaran Quizizz dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Hal ini didasarkan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Susanti, 2020) yang menyatakan bahwa media belajar berbasis aplikasi edukasi Quizizz dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran daring pada tema Globalisasi. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh (Al Mawaddah et al., 2021) menyimpulkan bahwa menggunakan Quizizz membuat peserta didik lebih tertarik belajar dan lebih berpusat pada materi yang disampaikan. Begitupun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Panggabean & Harahap, 2020) berpendapat bahwa hasil belajar siswa dalam penggunaan media interaktif Quizizz lebih baik dibandingkan tanpa menggunakan media interaktif Quizizz. (Al Mawaddah, 2021).

## **Metode Penelitian**

Menggunakan jenis penelitian Quasi Eksperimen dengan rancangan pre – post test with kontrol group design adapun sampel pada kelompok eksperimen yaitu siswa kelas 7 dan 8 SMP Negeri 19 Pontianak sebanyak 23 orang, kelompok kontrol yaitu siswa kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 17 Pontianak sebanyak 23 orang. Dengan menggunakan uji statistik dengan Independent T-Test untuk mengetahui perubahan dari sebelum dan sesudah edukasi, uji statistik dengan Paired T-Test untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara dua sampel.

## **Hasil dan Pembahasan Hasil**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 46 orang responden. Untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 1:1 yang artinya terdapat 23 orang untuk kelompok eksperimen yang terdapat di SMP Negeri 19 Pontianak dan 23 orang untuk kelompok kontrol yang terdapat di SMP Negeri 17 Pontianak. karakteristik responden berdasarkan umur pada kelompok eksperimen memiliki responden terbanyak umur 10 tahun yaitu 43,5%, sedangkan kelompok kontrol responden

terbanyak pada umur 13 dan 14 tahun yaitu 39,1%. Karakteristik responden berdasarkan kelas kelompok eksperimen responden terbanyak pada kelas VII yaitu 56,5% pada kelompok kontrol responden terbanyak terdapat pada kelas VII yang disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Tahun 2022

Kategori	Eksperimen		Kontrol	
	n	%	n	%
Umur				
12 Tahun	5	21,7	5	21,7
13 Tahun	10	43,5	9	39,1
14 Tahun	7	30,4	9	39,1
15 Tahun	1	4,3	0	0
Total	23	100	23	100
Kelas				
Kelas 7	13	56,5	12	52,5
Kelas 8	10	43,5	11	47,8
Total	23	100	23	100
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	14	60,9	7	30,4
Perempuan	9	39,1	16	69,6
Total	23	100	23	100

**Analisis Bivariat Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 47,39 menjadi 81,52 dan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 47,83 menjadi 72,62. Masing-masing kelompok memiliki p-value 0,000 (<0,050). Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan rata-rata pengetahuan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Terhadap Pengetahuan Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Tahun 2022

Pengetahuan	Eksperimen Mean ± SD	Kontrol Mean ± SD
Pengetahuan Sebelum	47,39 ± 12,142	47,83 ± 21,733
Pengetahuan Sesudah	81,52 ± 10,079	72,61 ± 14,914
Δ	34,13 ± 2,063	24,78 ± 6,819
p-value	0,000*	0,000*

Keterangan : Paired T-Test

**Analisis Bivariat Konsumsi Sayur dan Buah Sebelum dan Sesudah Edukasi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 26,74 menjadi 173,04

dan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 21,74 menjadi 175,87 pada konsumsi sayur. Dan pada kelompok eksperimen nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 32,61 menjadi 134,78 dan untuk kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan edukasi yaitu 30,04 menjadi 124,78 pada konsumsi buah. Pada konsumsi sayur dan konsumsi buah masing-masing kelompok memiliki p-value 0,000 (<0,050). Hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan rata-rata konsumsi sayur dan konsumsi buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Tahun 2022

Konsumsi	Eksperimen Mean ± SD	Kontrol Mean ± SD	Delta Mean ± SD
Konsumsi Sayur Sebelum	26,74 ± 19,576	21,74 ± 16,963	173,04 ± 75,645
Konsumsi Sayur Sesudah	173,04 ± 75,645	175,87 ± 57,379	175,87 ± 57,379
Δ sebelum dan sesudah	146,3 ± 56,069	154,13 ± 40,416	146,3 ± 56,069
p-value	0,000*	0,000*	154,13 ± 40,416
Konsumsi Buah Sebelum	32,61 ± 25,400	30,04 ± 21,025	32,61 ± 25,400
Konsumsi Buah Sesudah	134,78 ± 47,470	124,78 ± 44,197	30,04 ± 21,025
Δ sebelum dan sesudah	102,17 ± 22,07	94,74 ± 23,172	134,78 ± 47,470
P-value	0,000*	0,000*	

Keterangan : Uji Paired T-Test

**Analisis Bivariat Perbedaan Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan dengan p-value 0,036 (<0,050). Hal ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan atau selisih yang signifikan terhadap rata-rata pengetahuan pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah yang telah diberikan intervensi pada kedua kelompok yang disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Setelah diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Tahun 2022

Pengetahuan	Eksperimen Mean ± SD	Kontrol Mean ± SD	p-value
Pengetahuan Sebelum	47,39 ± 12,142	47,83 ± 21,733	0,000
Pengetahuan Sesudah	81,52 ± 10,079	72,61 ± 14,914	0,023
Δ	34,13 ± 2,063	24,78 ± 6,819	0,036

Keterangan : Uji Independent

**Analisis Bivariat Perbedaan Konsumsi Sayur dan Buah Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan, bahwa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki p-value 0,148 terhadap konsumsi sayur (>0,050) dan p-value 0,178 terhadap konsumsi buah (>0,050). Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan rata-rata yang signifikan terhadap konsumsi sayur dan konsumsi buah sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua kelompok yang disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbedaan Konsumsi Sayur dan Buah Setelah Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol Tahun 2022

Konsumsi	Eksperimen Mean ± SD	Kontrol Mean ± SD	p-value
Konsumsi Sayur Sebelum	26,74 ± 19,576	21,74 ± 16,963	0,391
Konsumsi Sayur Sesudah	173,04 ± 75,645	175,87 ± 57,379	0,206
Δ	146,3 ± 56,069	154,13 ± 40,416	0,148
p-value	0,000*	0,000*	0,148
Konsumsi Buah Sebelum	32,61 ± 25,400	30,04 ± 21,025	0,190
Konsumsi Buah Sesudah	134,78 ± 47,470	124,78 ± 44,197	0,428
Δ	102,17 ± 22,07	94,74 ± 23,172	0,428
P-value	0,000*	0,000*	0,428

Keterangan : Uji Independen T-Test

**Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 19 dan SMP Negeri 17 Pontianak untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan Aplikasi Quizizz terhadap pengetahuan, konsumsi sayur dan konsumsi buah pada remaja. Masa remaja merupakan fase yang akan dialami oleh semua manusia dalam kehidupannya dimana pada masa ini puncak pertumbuhan terjadi. Perkembangan dan pertumbuhan pada masa remaja ini akan sangat rawan terjadi masalah gizi, yang dapat muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah seperti konsumsi yang tidak sesuai kebutuhan, dan kurangnya

konsumsi sayur dan buah. (Saputro, 2021).

**Pengetahuan Sayur dan Buah pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai pengetahuan, namun pada kelompok eksperimen mendapatkan skor lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hal ini sejalan dengan penelitian (Meidiana et al., 2018) yang menerangkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media audio visual disbanding hanya menggunakan media visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah diberikan intervensi menggunakan audiovisual diberikan kepada responden berisi tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah. Pemberian intervensi dilakukan sebanyak 6 kali dalam kurun waktu 2 minggu, dan variable pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan intervensi dan 1 kali sesudah dilakukannya intervensi dilakukan dengan cara mengisi kuesioner menggunakan applikasi quizizz pada kelompok eksperimen dan menggunakan form kuesioner pada kelompok kontrol.

Hasil uji perbedaan pengetahuan antara kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji Independen T-Test didapatkan ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sesudah pemberian edukasi pada kedua kelompok.

Hasil penelitian ini didukung juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Suzanti, 2020) yang menyimpulkan bahwa media belajar berbasis applikasi edukasi Quizizz dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran yang signifikan. Namun menurut (Sabila et al., 2020) adanya kelemahan menggunakan applikasi quizizz untuk media yang digunakan dalam jaringan internet yang bahkan sewaktu-waktu bisa hilang, atau tapi 30,04 menit, 0,25 lebih banyak dalam mengerjakan kuesioner, setiap siswa mendapatkan soal yang berbeda-beda, karena soal teracak secara otomatis sehingga dapat meminimalisir kecurangan pada saat menjawab kuesioner.

**Konsumsi Sayur pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol**

Konsumsi sayur dilihat dari jumlah konsumsi sayur yang dikonsumsi responden dalam sehari dengan cara melakukan wawancara terhadap responden menggunakan metode Food Recall yang dilakukan sebelum intervensi dan sesudah intervensi untuk mendapatkan gambaran konsumsi individu. Rata-rata konsumsi konsumsi sayur pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi peningkatan sebelum ke sesudah pemberian edukasi. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsumsi lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.



Namun pada uji Independent T-Test diketahui tidak ada perubahan konsumsi buah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian (Sekti & Fayasari, 2019) bahwa dalam penyampaian bimbingan atau penyuluhan penerapan audiovisual atau audiovisual tidak dapat berjalan atau berdiri sendiri sehingga masih memerlukan metode atau pendekatan layanan lainnya seperti diskusi, ceramah, dan lain sebagainya. Dan hasil penelitian ini di dukung dengan penelitian (Bestari, 2014) Perilaku konsumsi buah dan sayur anak meningkat jika dilihat dari nilai rata-rata, namun tidak signifikan. Perubahan perilaku dapat terjadi setelah adanya perubahan pengetahuan. Proses ini membutuhkan waktu yang lama dengan interaksi berbagai komponen perilaku yang kompleks. Peningkatan nilai rata-rata konsumsi buah yang diperoleh dari hasil wawancara responden menggunakan Food Recall, diasumsikan disebabkan karena adanya perubahan pengetahuan responden terhadap buah setelah dilakukan edukasi gizi. Jumlah konsumsi dan penerimaan responden terhadap buah juga disebabkan oleh faktor biologis, budaya, lingkungan, pergaulan, dan factor sosial.

#### ***Konsumsi Buah pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol***

Konsumsi buah tidak berbeda jauh dengan konsumsi sayur dilihat dari jumlah konsumsi buah yang dikonsumsi responden dalam sehari dengan cara melakukan wawancara terhadap responden menggunakan metode Food Recall yang dilakukan sebelum intervensi dan sesudah intervensi untuk mendapatkan gambaran konsumsi individu. Rata-rata konsumsi konsumsi buah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi peningkatan sebelum ke sesudah pemberian edukasi. Pada kelompok eksperimen mengalami peningkatan konsumsi lebih baik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Hasil uji perbedaan konsumsi antara kedua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji Independen T-Test didapatkan tidak adanya perbedaan yang signifikan terhadap konsumsi buah setelah diberikannya edukasi pada kedua kelompok.

Hasil penelitian ini di dukung dengan penelitian (Bestari, 2014) Perilaku konsumsi buah dan sayur anak meningkat jika dilihat dari nilai rata-rata, namun tidak signifikan. Perubahan perilaku dapat terjadi setelah adanya perubahan pengetahuan. Proses ini membutuhkan waktu yang lama dengan interaksi berbagai komponen perilaku yang kompleks. Peningkatan nilai rata-rata konsumsi buah yang diperoleh dari hasil wawancara responden menggunakan Food Recall, diasumsikan disebabkan karena adanya perubahan pengetahuan responden terhadap buah setelah dilakukan edukasi gizi. Jumlah konsumsi dan penerimaan responden terhadap buah

juga disebabkan oleh faktor biologis, budaya, lingkungan, pergaulan, dan factor sosial.

Pada siswa di SMP Negeri 19 dan SMP Negeri 17 Pontianak sebelum diberikannya edukasi gizi pada penelitian ini, siswa belum pernah mendapatkan edukasi tentang pentingnya mengkonsumsi sayur dan buah. Selama pemberian edukasi siswa tidak pernah mendapatkan informasi gizi tentang mengkonsumsi sayur dan buah.

Pemberian edukasi gizi berupa aplikasi quizizz dilakukan 6 kali pada kelompok eksperimen dengan pemberian edukasi menggunakan aplikasi quizizz dan didapatkan perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada pengetahuan konsumsi sayur dan konsumsi buah, dibandingkan dengan kelompok kontrol memiliki perbedaan namun tidak mengalami perubahan yang sangat jauh dari kelompok eksperimen.

Pemberian edukasi gizi ini menghasilkan peningkatan pengetahuan secara signifikan namun pada asupan sayur dan buah tidak signifikan pada kedua perlakuan tetapi terjadi peningkatan rata-rata konsumsi sayur dan konsumsi buah pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada sesudah edukasi. Menurut (Notoadmojo, 2011) Pendidikan Kesehatan dalam jangka pendek hanya menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. sedangkan jangka menengah dari Pendidikan adalah perubahan perilaku.

Media edukasi gizi yang baik adalah media yang mampu memberikan informasi atau pesan-pesan Kesehatan yang sesuai dengan tingkat penerimaan sasaran, sehingga sasaran mau dan mampu untuk merubah pengetahuan sesuai dengan pesan-pesan yang disampaikan. Edukasi menggunakan aplikasi quizizz maupun menggunakan brosur dilakukan dengan harapan dapat menyampaikan informasi dan meneguhkan sikap positif. Keberhasilan penyampaian edukasi ini ditentukan oleh kemampuan peneliti untuk menyampaikan informasi tentang sayur dan buah pada siswa di Sekolah Menengah Pertama sehingga harapan yang dituju dapat tercapai. Dengan adanya peningkatan pengetahuan, diharapkan adanya perbaikan pola konsumsi sayur dan buah pada siswa SMP lebih tepatnya anak remaja.

#### **Penutup**

Ada peningkatan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada peningkatan konsumsi sayur dan buah siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan pengetahuan siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Ada perbedaan konsumsi sayur dan buah siswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



**Daftar Pustaka**

- Aini, Y. I. (2019). Pemanfaatan Media Pembelajaran Quizizz Untuk Pembelajaran Jenjang Pendidikan Dasar Dan Menengah Di Bengkulu. *Jurnal Kependidikan*, 2(25), 1–6.
- Al Mawaddah, A. W., Hidayat, M. T., Amin, S., & Hartatik, S. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Quizizz terhadap Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Matematika melalui Daring di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3109–3116.
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 23–33.
- Athiyah, S. U. (2021). Edukasi Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Simulasi Kuartet. 1–36.
- Ayu, I., Bagian, I., Fakultas, P., Masyarakat, K., & Hasanuddin, U. (2015). Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Anak Prasekolah Di Desa Embatau Kecamatan Tikala Kabupaten Toraja Utara Behavior of Vegetabel and Fruit Consumption in Preschool Children at Embatau Village, Tikala Subdistrict, NorthToraja Regency. *Jurnal MKMI*, 253–262.
- Bedy, M., Hidayanty, H., & Fatimah, S. (2018). Pengaruh Edukasi Menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap Konsumsi Sayur dan Buah Remaja.
- Bestari, G. S. (2014). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Audio Visual Terhadap Perubahan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 1–25.
- Fazriyah, N., Cartonon, C., & Awangga, R. M. (2020). Pelatihan Aplikasi Pembelajaran Quizizz di Sekolah Dasar Kota Bandung. *ETHOS: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(2), 199–204.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2021). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1), 16.
- Isnainingsih, T. (2019). Pendidikan Kesehatan Melalui Media Booklet dan Audio Visual. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 02(01), 48–56.
- Maiyana, E. (2018). Pemanfaatan Android Dalam Perancangan Aplikasi Kumpulan Doa. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 4(1), 54–65.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478.
- Museum, M. F. (2019). Hubungan Personal Hygiene Dan Riwayat Kontak Dengan Kejadian Demam Tifoid Di Wilayah Kerja Puskesmas Kare Kabupaten Madiun. 45(45), 95–98.
- Panggabean, S., & Harahap, T. H. (2020). Studi Penerapan Media Kuis Interaktif Quizizz Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika. *MES: Journal of Mathematics Education and Science*, 6(1), 78–83.
- Putri, A. S., Susanti, N., Wira, Y., Sy, C., & Mashar, M. (2021). Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Media Video Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Sman 1 Palangka Raya The Effect of Nutritional Explanation with Video Media on Knowledge and Attitude of Adolescents About Vegetabel and Fruit Consumption. 5(November).
- Rahmayanti, N. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Video Dan Booklet Terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa Mtsn 1 Kota Padang Tahun 2018. Universitas Andalas.
- Salsabila, U. H., Habiba, I. S., Amanah, I. L., Istiqomah, N. A., & Difany, S. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Sebagai Media Pembelajaran Ditengah Pandemi Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi|JITIJ*, 4(2), 163–173.
- Saputro, G. M. (2021). Tingkat Pengetahuan Sayur Dan Buah, Sikap Terhadap Sayur Dan Buah, Dan Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Di Sma Negeri 1 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 1–15.
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88.
- Susanti, A. B. (2020). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Daring Pada Tema Globalisasi Melalui Media Belajar Berbasis Game Edukasi Quizizz Siswa Kelas VI SD Negeri Kesongo 01 Kabupaten Semarang. *JP3 (Jurnal Pendidikan Dan Profesi Pendidik)*, 6(1), 73–82.



- Syarifudin, A. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Quizizz Pada Pembelajaran Secara Online Dimasa Pandemi Covid 19. 2507(February), 1–9.
- Widiastuti, A. (2012). Efektifitas Edukasi Terstruktur Berbasis Teori Perilaku Terencana Terhadap Pemberdayaan Dan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Rumah Sakit Pondok Indah Jakarta. 24–25.