



Pengaruh Edukasi Gizi Media Video terkait Kekurangan Energi Kronis (KEK) terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri

The Influence of Video Media Nutrition Education on Chronic Energy Deficiency (CED) on the Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls

Rafa Isnaini, Andi Mukramin Yusuf*, Zakia Umami, Andi Muh Asrul Irawan, Lusi Anindia Rahmawati

Universitas AI - Azhar Indonesia, Jakarta Selatan, Indonesia

email Penulis Korespondensi (^K): andi.yusuf@uai.ac.id

No Hp : 085242253455



<p>ARTICLE INFO : Article History : Received: Agustus 2024 Accepted: Agustus 2024 Published: Agustus 2024</p>	<p>ABSTRAK Latar Belakang: KEK umumnya terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS), khususnya remaja putri yang berada pada masa prakonsepsi. Prevalensi KEK pada WUS dalam rentang usia 15 - 19 tahun termasuk dalam kategori tinggi, hal ini menjadi masalah karena akan berdampak pada masalah kesehatan dan gizi anak dimasa yang akan datang. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terkait KEK pada remaja prakonsepsi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di SMAN 92 Jakarta. Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Experiment Two Group Pre-Post Test. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2024 dengan jumlah sampel sebanyak 74 orang. Data primer diperoleh dari kuesioner hasil wawancara responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 20,41 pada kelompok intervensi dan 12,97 pada kelompok kontrol. Pemberian edukasi gizi menggunakan media video memberikan peningkatan pengetahuan. Serta terjadi peningkatan skor sikap sebesar 6,79 pada kelompok intervensi dan 7,48 pada kelompok kontrol. Pemberian edukasi gizi menggunakan media video memberikan perubahan terhadap peningkatan sikap. Kesimpulan: Pemberian edukasi menggunakan media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri jika dibandingkan dengan powerpoint. Namun dalam kategori sikap, kedua media yaitu video dan powerpoint sama – sama efektif dalam merubah sikap remaja putri. Kedepannya diharapkan media video dapat dimanfaatkan dengan baik sebagai salah satu opsi alternatif media edukasi gizi.</p>
<p>Kata Kunci : KEK; Pengetahuan; Remaja Putri; Sikap; Video Edukasi;</p>	<p>ABSTRACT Background: CED generally occurs in Women of Childbearing Age (WCA), especially adolescent girls who are in the preconception period. The prevalence of CED in WCA in the age range of 15-19 years is included in the high category, this is a problem because it will have an impact on</p>
<p>Keywords : CED; Knowledge; Adolescent Girls; Attitudes;</p>	

Educational Videos;	<p>children's health and nutrition problems in the future. Purpose: This study aims to analyze the effect of nutrition education related to CED on adolescent preconception through video media on the knowledge and attitudes of adolescent girls at SMAN 92 Jakarta. Methods: This study used a Quasi Experiment Two Group Pre-Post Test research design. This study was conducted in June 2024 with a sample of 74 people. Primary data were obtained from questionnaires from respondent interviews. The sampling technique used purposive sampling with data analysis using the Wilcoxon statistical test. Results: The results showed that there was an increase in knowledge score of 20,41 in the intervention group and 12,97 in the control group. Providing nutrition education using video media provides an increase in knowledge. And there was an increase in attitude scores of 6,79 in the intervention group and 7,48 in the control group. Providing nutrition education using video media provides changes in improving attitudes. Conclusion: Providing education using video media is more effective in improving the knowledge of adolescent girls when compared to Powerpoint. However, in the attitude category, both media, namely video and Powerpoint, are equally effective in changing the attitudes of adolescent girls. In the future, it is hoped that video media can be utilized properly as an alternative option for nutrition education media.</p>
---------------------	--



©2024 by the author. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>)

PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan gizi makro seperti energi dan protein. keadaan ini berlangsung lama atau menahun. Seseorang yang mengalami KEK dapat diketahui melalui pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA). Apabila hasilnya < 23,5 cm maka orang tersebut dinyatakan berisiko mengalami KEK (Septiani, 2021). KEK umumnya terjadi pada Wanita Usia Subur (WUS), khususnya remaja putri yang berada pada masa prakonsepsi (Wardhani et al., 2020).

Prevalensi KEK di DKI Jakarta pada Wanita Usia Subur (WUS) tidak hamil sebesar 11,2%, sedangkan prevalensi KEK pada wus hamil sebesar 13,2% (Riskesdas, 2018). Sedangkan prevalensi KEK pada wus dalam rentang usia 15 - 19 tahun termasuk dalam kategori tinggi yaitu sebesar 33,5% (Kemenkes, 2021). Pada tahun 2018 terdapat 712 kasus (10,4 %) WUS yang mengalami KEK di Kota Jakarta Utara (Riskesdas, 2018).

Ketika seseorang memasuki usia remaja, diperlukan energi yang lebih banyak untuk menyeimbangi percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh pada usia remaja maka rentan mengalami masalah gizi yang dapat berisiko terhadap kesehatan (Aini, 2013). Remaja perlu menjalani kehidupan prakonsepsi yang sehat dan bertanggung jawab terhadap dirinya meliputi persiapan fisik, psikis, dan sosial untuk menikah dan menjadi orang tua di usia dewasa (Sainafat et al., 2020).

Prakonsepsi merupakan waktu sebelum terjadinya kehamilan, atau waktu dimana belum terjadinya pembuahan (Ayudia & Putri, 2021). Dibutuhkan pengetahuan yang cukup mengenai gizi dan kesehatan untuk mempersiapkan masa konsepsi. Persiapan prakonsepsi merupakan proses identifikasi dari beberapa resiko seperti lingkungan sosial, perilaku, dan medis terhadap kesuburan dan kehamilan seorang wanita. Status gizi dan kesehatan WUS pada masa prakonsepsi hingga menyusui menjadi periode yang sangat kritis, karena akan berdampak 2 pada masalah kesehatan dan gizi anak dimasa yang akan datang (Simanjuntak & Wahyudi, 2021). Berdasarkan hal tersebut, penting untuk meningkatkan derajat kesehatan sedini mungkin dengan penyuluhan kepada remaja putri yang sedang berada pada masa prakonsepsi.

Pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang dapat mengurangi dampak buruk pada saat prakonsepsi atau masa kehamilan. Peningkatan pengetahuan menjadi tujuan utama dalam pendidikan

kesehatan, dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat membentuk sikap yang selanjutnya akan mengubah perilaku ke arah lebih baik (Puspita, 2022). Edukasi pada masa prakonsepsi merupakan salah satu cara yang bisa dilakukan untuk menjaga status gizi dan kesehatan ibu dan anak. Kurangnya penyebaran informasi yang memadai terkait masalah gizi pada WUS hamil, menyebabkan 40 orang WUS hamil beresiko mengalami masalah gizi di wilayah kerja Puskesmas Semper Barat (Sudirman et al., 2023). Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui adanya pengaruh edukasi gizi terkait KEK terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri yang merupakan WUS di SMAN 92 Jakarta Utara. Karena jika terbukti terdapat pengaruh, penelitian ini diharapkan dapat memfasilitasi remaja putri dalam menambah pengetahuan terkait KEK serta tentang kesiapan fisik dan kesiapan intelektual saat masa prakonsepsi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi Experiment Two Group Pre-Post Test. Penelitian dilaksanakan di SMAN 92 Jakarta, pada bulan Juni 2024. Responden dipilih secara purposive sampling. Dalam penelitian ini responden dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti. Kriteria pemilihan tersebut terbagi menjadi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria eksklusi adalah remaja putri yang tidak hadir pada saat penelitian dan tidak masuk dalam batasan usia yang telah ditentukan. Karakteristik responden meliputi usia, kelas, dan LiLA, diperoleh melalui kuesioner yang telah disediakan dan pengukuran secara langsung. Populasi penelitian ini adalah remaja putri yang terdaftar sebagai siswa aktif SMAN 92 Jakarta, berusia 16 - 19 tahun, dan bersedia mengikuti penelitian. Besar sampel ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow dengan jumlah populasi yang tidak diketahui. Berdasarkan perhitungan, dibutuhkan 37 responden untuk masing - masing kelompok dalam penelitian ini.

Persiapan pengumpulan data meliputi pencatatan jumlah responden yang bersedia mengikuti penelitian dan pengurusan perizinan. Sebelum pengumpulan data, peneliti sudah terlebih dahulu mendapatkan izin dari pihak yang berwenang di SMAN 92 Jakarta untuk melakukan penelitian. Penelitian dilakukan dalam satu waktu. Pengumpulan data sebelum dan sesudah intervensi dilakukan pada hari yang sama setelah intervensi diberikan. Pengumpulan data identitas responden dibantu oleh enumerators untuk melengkapi pengukuran LiLA (Lingkar Lengan Atas) dengan menggunakan pita ukur. Kemudian kuesioner diberikan kepada responden untuk melengkapi bagian pre-test dan post-test. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti dan tim menjelaskan kepada responden mengenai proses dan tujuan dari penelitian. Setelah selesai melakukan pre-test, dilakukan intervensi dengan menggunakan video edukasi dan powerpoint yang mencakup materi gizi seimbang dan KEK. Durasi intervensi masing - masing kelompok yaitu 40 menit, dilanjutkan dengan post-test. Penelitian ini menggunakan kuesioner dari penelitian terdahulu yang telah dimodifikasi dan sudah dilakukan uji validitas kuesioner. Pengetahuan remaja putri mengenai gizi diukur dengan pemberian skor terhadap 20 jawaban dari pertanyaan terkait materi edukasi. Setiap jawaban yang benar akan diberikan skor 1, untuk jawaban yang salah akan diberikan skor 0. Skor kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu “baik” jika jawaban benar >80%, “sedang” jika jawaban benar antara 60% - 80%, dan “kurang” jika menjawab benar <60%. Untuk pernyataan sikap digunakan skala likert, yaitu apabila jawaban sangat setuju akan diberi skor 5, setuju diberi skor 4, dan seterusnya hingga sangat tidak setuju akan diberi skor 1. Karena variabel sikap tidak terdistribusi normal, maka pengkategorian menggunakan skor median yaitu sebesar 40 sebagai cut off point. Dengan kategori “positif” > 40 (skor median) dan kategori “negatif” < 40 (skor median). Selanjutnya pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Statistical Package for Social Sciences (SPSS) versi 25.0. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Data primer dalam penelitian ini berupa kuesioner dan pengukuran. Uji normalitas data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Pengaruh edukasi gizi KEK terhadap pengetahuan dan sikap dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL

1. Karakteristik Responden

Hasil penelitian terkait karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 yang memperlihatkan hasil distribusi frekuensi responden meliputi usia, kelas, dan LiLA responden menggunakan analisis univariat.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia, Kelas, dan LiLA

Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	N	%
Usia				
16 Tahun	3	8,1%	9	24,3%
17 Tahun	22	59,5%	16	43,2%
18 Tahun	11	29,7%	10	27%
19 Tahun	1	2,7%	2	5,4%
Kelas				
Kelas X	6	16,2%	14	37,8%
Kelas XI	31	83,8%	23	62,2%
LiLA				
Normal	16	43,2%	21	56,8%
KEK	21	56,8%	16	43,2%
Total	37	100%	37	100%

Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 1 untuk karakteristik usia, dari 37 orang responden pada masing - masing kelompok sebagian besar responden pada penelitian ini berusia 17 tahun yaitu sebanyak 22 orang (59,5%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 16 orang (43,2%) pada kelompok kontrol. Untuk karakteristik kelas, sebagian besar responden duduk dibangku kelas XI (sebelas) yaitu sebanyak 31 orang (83,8%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 23 orang (62,2%) pada kelompok kontrol. Remaja putri dalam penelitian ini yang memiliki LiLA < 23,5 cm dan terindikasi KEK sebanyak 21 orang (56,8%) pada kelompok kontrol.

2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden

Pengetahuan Gizi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Sebelum (Pre Test)				
Kurang	8	21,6	9	24,3
Sedang	29	78,4	27	73
Baik	-	-	1	2,7
Sesudah (Post Test)				
Kurang	1	2,7	2	5,4
Sedang	1	2,7	10	27
Baik	35	94,6	25	67,6
Total	37	100	37	100

Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 2 frekuensi pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi terkait KEK, melalui pre-test diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan pada kategori sedang yaitu sebanyak 29 orang (78,4%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 27 orang (73%) pada kelompok kontrol. Sesudah diberikan edukasi gizi terkait KEK pada remaja prakonsepsi, melalui post-test diketahui bahwa masih terdapat responden yang memiliki

pengetahuan pada kategori kurang yakni 1 orang (2,7%) pada kelompok intervensi dan 2 orang (5,4%) pada kelompok kontrol.

3. Distribusi Frekuensi Sikap Responden

Tabel 3. Distribusi Sikap Responden

Sikap Gizi	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Sebelum (Pre Test)				
Negatif	25	67,6	32	96,5
Positif	12	32,4	5	13,5
Sesudah (Post Test)				
Negatif	1	2,7	5	13,5
Positif	36	97,3	32	96,5
Total	37	100	37	100

Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 3 frekuensi sikap responden sebelum diberikan edukasi gizi terkait KEK, melalui pre-test diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki sikap dengan kategori negatif yaitu sebanyak 25 orang (67,6%) pada kelompok intervensi dan sebanyak 32 orang (96,5%) pada kelompok kontrol. Sesudah diberikan edukasi gizi terkait KEK pada remaja prakonsepsi, melalui post-test diketahui bahwa masih terdapat responden yang memiliki sikap dengan kategori negatif yakni 1 orang (2,7%) pada kelompok intervensi dan 5 orang (13,5%) pada kelompok kontrol.

4. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi menggunakan Media Video dan Powerpoint terkait KEK pada Remaja Prakonsepsi terhadap Pengetahuan Responden

Hasil analisis bivariat antara penggunaan media edukasi sebagai variabel independen dan pengetahuan responden sebagai variabel dependen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan dependen tersebut dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon dan mann whitney yang dapat dilihat pada Tabel 4 berikut :

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi menggunakan Media Video dan Powerpoint terkait KEK pada Remaja Prakonsepsi terhadap Pengetahuan Responden

Pengetahuan Gizi	Kategori	Intervensi	Kontrol	p-value ^a
		(n = 37)	(n = 37)	
Sebelum (Pre Test)	Mean ± SD	66,62 ± 7,91	67,03 ± 8,01	0,872
	Min-Max	45-75	40-80	
Sesudah (Post Test)	Mean ± SD	87,03 ± 7,49	80,00 ± 10,00	0,000*
	Min-Max	55-100	45-95	
Δ(Mean ± SD)		20,41 ± 0,42	12,97 ± -1,99	0,000*
p-value ^b		0,000*	0,000*	

Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 4 hasil dari uji Mann-Whitney sebelum diberikan edukasi gizi diketahui yaitu p-value 0,872 > 0,05. Yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan pengetahuan responden dari kedua kelompok sebelum diberikannya edukasi gizi. Setelah diberikan edukasi gizi, melalui nilai post-test diketahui p-value 0,000 < 0,05. Yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dengan pengetahuan responden dari kedua kelompok setelah diberikannya edukasi gizi.

5. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Video dan Powerpoint terkait KEK pada Remaja Prakonsepsi terhadap Sikap Responden

Hasil analisis bivariat antara penggunaan media edukasi sebagai variabel independen dan sikap responden sebagai variabel dependen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen dan dependen tersebut dilakukan dengan menggunakan uji wilcoxon dan mann whitney yang dapat dilihat pada Tabel 5 berikut :

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi menggunakan Media Video dan Powerpoint terkait KEK pada Remaja Prakonsepsi terhadap Sikap Responden

Sikap Gizi	Kategori	Intervensi	Kontrol	p-value ^a
		(n = 37)	(n = 37)	
Sebelum (Pre Test)	Mean ± SD	40,51 ± 4,31	39,22 ± 2,60	0,019*
	Min-Max	25-47	33-46	
Sesudah (Post Test)	Mean ± SD	47,30 ± 3,36	46,70 ± 4,87	0,878
	Min-Max	40-50	32-50	
Δ(Mean ± SD)		6,79 ± 0,95	7,48 ± -2,27	0,000*
p-value ^b		0,000*	0,000*	

Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 4 hasil dari uji Mann-Whitney sebelum diberikan edukasi gizi diketahui yaitu p-value $0,019 < 0,05$. Yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan dengan sikap responden dari kedua kelompok sebelum diberikannya edukasi gizi. Setelah diberikan edukasi gizi, melalui nilai post-test diketahui bahwa p-value $0,878 > 0,05$. Yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan dengan sikap responden dari kedua kelompok setelah diberikannya edukasi gizi.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh dari edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja putri di SMAN 92 Jakarta. Penggunaan media edukasi video pada kelompok intervensi dan Powerpoint pada kelompok kontrol diketahui sangat membantu dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMAN 92 Jakarta terkait kekurangan energi kronis (KEK) pada remaja prakonsepsi. Edukasi gizi yang telah dilakukan juga memberikan dampak positif pada sikap remaja putri. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat remaja putri yang terindikasi KEK dilihat dari hasil pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA). Kelompok intervensi memiliki jumlah responden terindikasi KEK yang tinggi dibandingkan kelompok kontrol yaitu sebanyak 21 remaja putri. Hal ini disebabkan oleh rendahnya pengetahuan remaja putri terkait gizi, serta tidak tercukupinya kebutuhan gizi remaja putri sehari – hari. Hasil dari wawancara dengan remaja putri bahwa kurangnya penyuluhan terkait gizi di lingkungan mereka, sehingga mereka tidak mengetahui pastinya berapa frekuensi asupan gizi yang harus responden konsumsi setiap harinya.

Kejadian ini sejalan dengan penelitian yang menjelaskan bahwa faktor risiko yang menjadi penyebab terjadinya KEK diantaranya kuantitas dan kualitas intake makanan, pengetahuan gizi, tingkat aktivitas fisik, dan sosial ekonomi keluarga. KEK adalah penyakit dimana setelah dilakukan pemeriksaan kesehatan, seseorang mengalami status gizi buruk akibat kekurangan gizi kronis, yang menyebabkan gangguan kesehatan bagi wanita usia subur (WUS) (Septiani & Sulistiawati, 2022). Apabila kondisi ini tidak segera ditangani dampak yang akan timbul bagi remaja putri di masa yang akan datang adalah anak yang dilahirkan berisiko mengalami stunting (Setyawati et al., 2023). Memberikan edukasi gizi pada remaja putri sangat penting untuk menambah pengetahuan mereka terkait gizi seimbang dan cara mencegah masalah gizi. Pengetahuan gizi akan berguna untuk memilah makanan yang baik, mengubah perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang, serta membantu

seseorang untuk mengubah pola hidup menjadi lebih sehat dengan aktifitas fisik yang cukup (Murdiningrum & Handayani, 2021).

Pada penelitian ini persentase remaja putri yang memiliki pengetahuan baik setelah menerima edukasi gizi yaitu sebesar 94,6% pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol 67,6% remaja putri. Serta diketahui dengan peningkatan skor pengetahuan sebesar 20,41 pada kelompok intervensi dan 12,97 pada kelompok kontrol. Salah satu faktor persentase dan skor kelompok intervensi lebih tinggi dari pada kelompok kontrol adalah media edukasi yang digunakan berbeda. Memberikan edukasi menggunakan media audio visual merupakan pilihan terbaik untuk remaja karena dapat membangun suasana yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan minat belajar remaja. Media audio visual menampilkan pembelajaran dalam bentuk animasi yang menarik, sehingga dapat mengembangkan imajinasi dan mudah dipahami (Syakir, 2018).

Hasil penelitian lainnya yang sejalan dengan penelitian ini menjelaskan bahwa sama halnya dengan video, powerpoint juga dapat digunakan sebagai media edukasi. Penggunaan powerpoint sebagai media edukasi, memberikan kemudahan dalam penyampaian materi. Powerpoint dapat menjadi wadah bagi media edukasi lain seperti brosur dan poster dalam menyampaikan isi materi dari media tersebut. Namun kekurangannya media ini hanya bisa digunakan saat presentasi dengan bantuan pemateri untuk menyampaikan isi dari powerpoint tersebut. Hal ini dikarenakan beberapa powerpoint biasanya hanya berisi poin – poin dari keseluruhan materi yang ingin disampaikan pemateri. Kekurangan lain dari powerpoint adalah media ini terlalu direpotkan dengan perangkat – perangkat (Sari & Rositayani, 2021). Dengan kelebihan dan kekurangan yang telah disebutkan, menghasilkan perbedaan pengetahuan antara penggunaan media video dengan powerpoint.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa adanya pengaruh dari edukasi gizi terhadap peningkatan perubahan sikap responden dengan persentase remaja putri yang memiliki sikap positif setelah menerima edukasi gizi yaitu sebesar 97,3% pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol 96,5% remaja putri. Serta diketahui dengan peningkatan skor sikap sebesar 6,79 pada kelompok intervensi dan 7,48 pada kelompok kontrol. Sikap gizi adalah adanya tanggapan atau pendapat subjek mengenai edukasi gizi yang telah diberikan. Perubahan sikap gizi dipengaruhi oleh meningkatnya pengetahuan terkait gizi, sehingga semakin meningkatnya pengetahuan gizi maka semakin akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makanan (Safitri & Fitranti, 2016).

Sikap dipengaruhi oleh pengetahuan, sehingga ketika seseorang telah mengetahui suatu informasi maka orang tersebut cenderung mampu mengambil keputusan dalam suatu persoalan (Suprayitno et al., 2020). Edukasi gizi merupakan penyebaran informasi gizi yang digunakan agar dapat mengubah perilaku konsumsi seseorang menjadi lebih baik. Edukasi gizi juga mampu meningkatkan pengetahuan gizi serta membentuk sikap yang positif sehingga tercipta kebiasaan baik makan makanan yang bergizi (Tsania et al., 2023). Seseorang yang mendengar sebuah informasi dalam beberapa kali pengulangan, sebagai hasilnya dapat mengembangkan suatu sikap dari penciptaan pemahaman. Video menjadi media yang menarik perhatian penonton, serta dianggap lebih menyenangkan, dan membantu meminimalkan kebosanan penonton (Astuti et al., 2022).

Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa ceramah merupakan metode edukasi yang disampaikan secara lisan, dengan media berupa Powerpoint. Metode edukasi ini terjadi secara dua arah dan melalui tatap muka, sehingga respon subjek dapat diketahui secara langsung (Safitri & Fitranti, 2016). Hasil penelitian lain yang tidak sejalan dengan penelitian ini, membandingkan ceramah dan video animasi, gambar dan suara yang digunakan sebagai media edukasi lebih baik dalam menyampaikan suatu informasi. Penyampaian informasi melalui media audio visual yang baik tergantung dari ragam informasi yang diberikan. Daya terima materi edukasi dipengaruhi juga oleh kemampuan subjek dalam mengelola dan menerima informasi yang didapat untuk selanjutnya dapat mempengaruhi sikap dan perilaku sehari – hari (Azhari & Fayasari, 2020). Dampak yang dirasakan seperti peningkatan pengetahuan, perubahan sikap, dan peningkatan kesadaran akan dampak KEK terhadap kesehatan. Dengan penguatan dari berbagai pihak seperti pihak sekolah, keluarga, masyarakat, dan pemerintah, program edukasi melalui media video dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam mengatasi masalah gizi pada remaja putri.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan rata – rata skor pengetahuan remaja putri setelah edukasi gizi, pada kelompok intervensi (video) sebesar 20,41 dan kelompok kontrol (powerpoint) sebesar 12,97. Terdapat perbedaan peningkatan rata – rata skor sikap remaja putri setelah diberikan edukasi gizi, pada kelompok intervensi (video) sebesar 6,79 dan kelompok kontrol (powerpoint) sebesar 7,48.

Saran bagi SMAN 92 Jakarta Utara diharapkan dapat memanfaatkan media video sebagai salah satu alternatif dalam pemberian edukasi gizi kepada remaja putri. Mengadakan kelas terkait gizi seimbang dan KEK bagi remaja putri agar mendapatkan lebih banyak informasi mengenai kesehatan pada masa 35 prakonsepsi, sehingga sikap dan perilaku gizi remaja putri semakin menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, S. N. (2013). Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 2–8.
- Astuti, N. W. W., Ambartana, I. W., & Suiroaka, I. P. (2022). Perbedaan Penyuluhan dengan Media Video dan Media Power Point Presentation terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Sayur dan Buah pada Siswa di SD Negeri 12 Kesiman dan SD Negeri 7 Kesiman. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 13(2), 46–54.
- Ayudia, F., & Putri, A. D. (2021). Pendidikan Gizi Prakonsepsi pada Pasangan Calon Pengantin di KUA Padang Utara. *Jurnal Abdidas*, 2(5), 1193–1196. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.457>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Kemenkes. (2021). Laporan Akuntabilitas Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2021.
- Murdiningrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas Media Edukasi Gizi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v7i3.5759>
- Puspita, A. E. D. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Anemia, Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe, dan Status Kekurangan Energi Kronis (KEK) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Kelurahan Semper Barat Jakarta Utara [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/20474/1/1807026059_ANDINI%20ELSA%20D%20P LENGKAP%20TUGAS%20AKHIR%20-%20Andini%20Elsa.pdf
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3881/1/CETAK%20LAPORAN%20RISKESDAS%20DKI%202018.pdf>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *JNC: Journal of Nutrition College*, vol. 5, no. 4, pp. 374-380, 2016, doi: 10.14710/jnc.v5i4.16438.
- Sainafat, A., Asmawati, Ikhlasiah, M., Mat, S. B., & Hassan, H. C. (2020). Preconception Care In Adolescents. *Enfermería Clínica*, 30, 73–76. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.11.024>
- Sari, N. W., & Rositayani, N. S. (2021). Pengaruh Media Poster dan Power Point terhadap Pengetahuan Lansia terkait Covid-19 di Kota Semarang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 3(2), 1 25-33.
- Septiani, I. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lamepayung Kabupaten Kuningan Tahun 2021 [Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan].

http://eprints.stikku.ac.id/150/1/File%201_IMELIA%20SEPTHIANI_CMRO170016%20-%20Imelia%20Septiani.pdf

- Septiani, B. D. S., & Sulistiawati, F. (2022). Edukasi Pedoman Umum Gizi Seimbang bagi Ibu Hamil Kurang Energi Kronik (KEK) di Desa Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), 45–49.
- Setyawati, V. A. V., Yuniastuti, A., Handayani, O. W. K., Farida, E., & Widowati, E. (2023). Faktor Risiko Kekurangan Energi Kronik pada Remaja Putri di Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana Universitas Negeri Semarang*, 6, 875–882.
- Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). Edukasi tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Calon Pengantin Laki-Laki. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 100. <https://doi.org/10.30867/action.v6i1.426>
- Sudirman, J., Marwang, S., & Passe, R. (2023). Upaya Penanganan dan Pencegahan Kekurangan Energi Kronis (KEK) Melalui Edukasi Gizi Pada Wanita Masa Prakonsepsi. *Media Abdimas*, 3(2), 46–51. <https://doi.org/10.37817/mediaabdimas.v3i2.2765>
- Suprayitno, E., Rahmawati, S., Ragayasa, A., & Pratama, M. Y. (2020). Pengetahuan dan Sikap Masyarakat dalam Pencegahan COVID-19. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 5(2), 68–73. <https://doi.org/10.24929/jik.v5i2.1123>
- Syakir, S. (2018). Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(1), 18–25. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446>
- Tsania, N., Rahmat, M., Priawantiputri, W., & Fauziyah, R. N. (2023). Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Flashcard dan Powerpoint terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.34011/jgd.v2i2.1800>
- Wardhani, P. I., Agustina, & Ery S, M. (2020). Hubungan Body Image dan Pola Makan dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Remaja Putri SMAN di Jawa Barat. *Journal of Public Health Research and Community Health Development*, 3(2), 127–139. <https://doi.org/10.20473/jphrecode.v3i2.14527>