

## Edukasi Gizi Seimbang Bagi Remaja Melalui Media Audio Visual

Hartaty Hartaty<sup>1</sup>, Darmi Arda<sup>2</sup>, Maria Kurni Menga\*<sup>3</sup>

Keperawatan, Politeknik Sandi Karsa, Indonesia

e-mail: [hartatymkes@gmail.com](mailto:hartatymkes@gmail.com), [darmiarda5@gmail.com](mailto:darmiarda5@gmail.com), [mariamenga45@gmail.com](mailto:mariamenga45@gmail.com)



### Article history

Received: 02-06-2022

Accepted: 02-08-2022

Published: 02-09-2022

### \*Corresponding author

Nama: Maria Kurni Menga

Email: [mariamenga45@gmail.com](mailto:mariamenga45@gmail.com)

### Abstrak

**Pendahuluan:** Masa pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, virus Corona dapat menyerang berbagai golongan salah satunya termasuk mahasiswa yang tingkat imunitas rendah. **Tujuan:** memberikan edukasi gizi seimbang bagi remaja melalui media audio visual. **Metode:** Pengabdian ini dilakukan dengan one group pretest-posttest Sasarannya adalah mahasiswa Politeknik Sandi Karsa. Intervensi dengan menggunakan media video dengan durasi 4 menit dilakukan 1 kali seminggu selama 3 minggu. **Hasil:** menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap remaja setelah dilakukn edukasi melalui media audio visual. **Kesimpulan:** bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap setelah dilakukan edukasi gizi seimbang. Media video dapat direkomendasikan sebagai media komunikasi yang efektif karena dapat memuat banyak informasi tentang materi edukasi. Kata kunci: remaja; covid-19; pandemi; siswa; komunikasi

### Abstract

*Introduction: The COVID-19 pandemic has caused many changes in daily life; the Coronavirus can attack various groups, including students with low immunity levels. Objective: provide balanced nutrition education for adolescents through audio-visual media. Video media can be recommended as an effective communication medium because it can contain much information about educational materials. Method: This service is carried out with one group pretest-posttest. The target is students of the Sandi Karsa Polytechnic. Intervention using video media with a duration of 4 minutes is carried out once a week for two weeks. Results show increased adolescents' knowledge and attitudes after being educated through audio-visual media. Conclusion: there is an increase in knowledge and attitudes after balanced nutrition education.*

*Keywords: adolescent; covid-19; pandemics; students; communication*



## PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia, virus Corona dapat menyerang berbagai golongan usia salah satunya termasuk remaja yang tingkat imunitas rendah. Covid-19 telah ditetapkan sebagai kondisi darurat kesehatan masyarakat internasional. Pemberlakuan physical distancing mengharuskan untuk mengurangi mobilitas dan menuntut perubahan secara drastis (Kaharina et al., 2021). Untuk mencegah penyebaran virus ini harus dibarengi sistem imun yang kuat, tentunya dengan menjaga pola makan yang baik dan sehat selama pandemi Covid-19. Dengan meningkatnya daya tahan tubuh merupakan salah satu kunci untuk mencegah penularan virus Covid-19 (Puspita et al., 2021). Menurut (Agustina, et al, 2021) bahwa ada perbedaan secara signifikan tentang praktik mencuci tangan, frekuensi makan tiga kali sehari, sarapan, konsumsi buah dan sayur, membawa bekal bila berpergian, konsumsi makan cepat saji, manis, asin dan berlemak, serta aktifitas fisik sebelum dan masa Covid-19. Salah satu cara mencapai kesehatan dan imunitas tinggi yaitu dengan mengonsumsi makanan beragam dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2019).

Prestasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh keseimbangan gizi. Bahwa ada hubungan yang sangat erat antara motivasi dan prestasi belajar, diharapkan mahasiswa untuk mempertahankan motivasi menjadi perawat yang sudah tinggi sebagai pendorong untuk meningkatkan prestasi belajar dan lembaga pendidikan dalam rangka memotivasi dan memperkenalkan peran perawat dalam prospek kesehatan dan pekerjaan yang cukup menjanjikan untuk masa depan (Suprpto, et al, 2019). Pengetahuan mahasiswa mengenai gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung dari kekurangannya gizi. Namun peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang (Rahmy et al., 2020). Upaya yang dapat dilakukan 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 dengan 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 educator menyampaikan materi (Lingga, 2015).

Memberikan penyampaian materi dengan berbagai metode dan media agar mendapatkan hasil pengetahuan yang maksimal. Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar dapat membangkitkan keinginan dan minat baru. Selain itu dengan menggunakan media pembelajaran juga dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar bahkan membawa pengaruh psikologis mahasiswa. Masa pandemic Covid-19 banyak sekolah yang menggunakan sistem belajar secara online agar terhindar dari penularan Covid-19. Dalam melakukan edukasi masalah gizi seimbang yang dimana masa Covid-19 ini untuk melakukan tatap muka itu sangat sulit. Dengan melakukan pencegahan masalah gizi pada remaja maka dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di masa pandemi Covid-19. Tujuan penelitian ini memberikan edukasi gizi seimbang bagi remaja melalui media audio visual.

## METODE PELAKSANAAN

Pada pelaksanaan kegiatan masyarakat ini selama 3 minggu berupa penyediaan materi, edukasi, dan implementasi. Pelaksanaan kegiatan ini menggunakan metode waterfall yang akan di jelaskan sebagai berikut:

1. Penyediaan materi

Pada program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melibatkan mahasiswa dan juga masyarakat umum. Pengabdian masyarakat dilakukan membagikan kuesioner tentang pentingnya gizi seimbang kepada peserta (*pretest*) untuk untuk mengetahui pengetahuan dan sikap.

## 2. Edukasi

Pada program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan melibatkan mahasiswa dan juga masyarakat umum. Peserta dibagikan materi edukasi menggunakan media video dengan durasi 4 menit dilakukan 1 kali seminggu selama 3 minggu dalam sebuah group.



Gambar 1 Penyuluhan dengan peserta

## 3. Evaluasi

Pada kegiatan ini peserta dibagikan kuesioner setelah dilakukan edukasi (*Posttest*) untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan dan sikap peserta. Hasil kuesioner ditabulasikan kemudian uji parametric (*paired T-test Dependen*) dengan menggunakan SPSS.

## HASIL dan PEMBAHASAN

Tabel. 1 Deskripsi Pengetahuan dan sikap Pretest dan Postest Edukasi menggunakan Media Audio Visual

<b>Pengetahuan</b>	<b>n</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Mean±SD</b>
Sebelum	41	7-93	43,38±19,326
Sesudah	41	47-100	83,53±13,993
<b>Sikap</b>			
Sebelum	41	19-38	28,51±4,411
Sesudah	41	24-40	32,05±4,582

Sumber; Data Primer

Tabel 1 uji statistic pada metode video animasi dari 41 responden bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 7 dan tertinggi 93 dengan rata-rata pengetahuan 43,38 nilai jarak yaitu 19,326, sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 47 dan nilai tertingginya 100 dengan rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 83,53 nilai jarak rata-ratanya yaitu 13,993. Hasil uji statistic dapat dilihat bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 19 dan tertinggi 38 dengan nilai rata-rata sikap remaja putri sebelum diberikan edukasi adalah 28,51 dengan nilai jarak rata-rata yaitu 4,411, sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 24 dan nilai tertingginya 40 selanjutnya nilai rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 32,05 dengan nilai jarak rata-ratanya yaitu 3,54.

Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. 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 & Fitranti, 2016).

Masa pandemi Covid-19 banyak yang menggunakan sistem belajar secara online agar terhindar dari penularan Covid-19. Dalam melakukan edukasi masalah gizi seimbang yang dimana masa Covid-19 ini untuk melakukan tatap muka itu sangat sulit. Dengan melakukan pencegahan masalah gizi pada mahasiswa maka dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang pada metode video animasi sebanyak 2 kali dalam 1 minggu (Haya & Wahyu, 2021). Menurut Ndagano et al., (2020) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang. 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. Peningkatan pengetahuan dan sikap responden dengan metode media video karena penyuluh memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya dan memutar media video sebanyak 2 kali pemutaran (Lingga, 2015). Bahwa edukasi dapat meningkatkan pemahaman dan perilaku masyarakat (Suprpto & Cahya Mulat, 2022). Pengetahuan merupakan salah satu domain perilaku kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap objek tertentu. Pengetahuan (kognitif) merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overtbehaviour*) (Notoatmodjo et al., 2012). Hasil penelitian (Anesty & Muwakhidah, 2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi yang menggunakan media video dibuktikan dengan kenaikan pengetahuan sebesar 100%. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat.

Dengan demikian perlu diberikan tambahan informasi edukasi seperti media video dan media lainnya mengenai apa itu gizi seimbang dimasa pandemi Covid-19, menjaga pola makan dimasa pandemi Covid-19, cukupi asupan sayur dan buah untuk mencegah tertular Covid-19 dan makanan apa saja yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh dimasa pandemi Covid-19. 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.

Menunjukkan bahwa ada pengaruh media video terhadap peningkatan sikap mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Meidiana, et al, 2018) yang menunjukkan bahwa sikap responden meningkat sesudah diberikan media audio visual. Pemberian media audio visual di lakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan media dan keesokan hari nya diberikan edukasi melalui media audio visual setelah 7 hari sesudah diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali. Dimana terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap kelompok eksperimen dengan memberikan intervensi media video tentang gizi seimbang terhadap sikap siswa (Ardie & Sunarti, 2019). Bahwa dengan edukasi dapat pemahaman dan perilaku masyarakat terhadap covid-19. Masyarakat tetap menjaga kesehatan dan selalu mematuhi protocol kesehatan covi-19 (Suprpto & Cahya Mulat, 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 (Sarwono & Wardhani, 2009). Sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dalam penelitian ini sebagian besar didapatkan bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang (Boehmer et al., 2021). Menurut Haris, (2018) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap sikap siswa tentang makanan bergizi, seimbang dan aman Bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pengunjung pelayanan kesehatan setelah dilakukan edukasi tentang perilaku (Asmi & Yuriatson, 2022). Dalam hal ini, sikap siswa terhadap pemilihan makanan bergizi, beragam, seimbang, dan

aman dipengaruhi oleh penginderaan terhadap gambar atau objek pada animasi yang telah dikenalkan selama proses penyuluhan.

## KESIMPULAN

Bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap mahasiswa setelah dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media audio visual. Disarankan dalam melakukan sosialisasi dan edukasi atau penyuluhan tentang gizi seimbang kepada seluruh mahasiswa dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa terkait penting gizi seimbang dalam proses pembelajaran.

## PUSTAKA

- Agustina, A., Hardy, F. R., & Pristya, T. Y. R. (2021). Analisis perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan pada masa covid-19 pada remaja. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 7–15.
- Anestya, M., & Muwakhidah, S. K. M. (2018). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ardie, H. F., & Sunarti, S. (2019). Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 284–289.
- Asmi, A. S., & Yuriatson, Y. (2022). Edukasi Kepatuhan Protokol Kesehatan Covid-19 Pada Pengunjung Pelayanan Kesehatan. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 22–25. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i1.9>
- Boehmer, T. K., Kompaniyets, L., Lavery, A. M., Hsu, J., Ko, J. Y., Yusuf, H., Romano, S. D., Gundlapalli, A. V., Oster, M. E., & Harris, A. M. (2021). Association between COVID-19 and myocarditis using hospital-based administrative data—United States, March 2020–January 2021. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(35), 1228.
- Haris, V. S. D. (2018). Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang Dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(1), 38–42.
- Haya, M., & Wahyu, T. (2021). Effect of Education With the Method and Video Animation on Balanced Nutrition Knowledge for Prevention Anemia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(1), 253–266.
- Kaharina, A., Akbar, I. K., Wiriawan, O., & Setijono, H. (2021). Penurunan Aktivitas Fisik dan Peningkatan Status Gizi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Olahraga. *Physical Activity Journal (PAJU); Vol 3 No 1 (2021): Physical Activity Journal (PAJU)DO - 10.20884/1.Paju.2021.3.1.4559* . <http://jos.unsoed.ac.id/index.php/paju/article/view/4559>
- Kemenkes RI, K. R. I. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Stikes Perintis.
- Lingga, N. L. (2015). Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta*.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478–484.
- Ndagano, B., Defienne, H., Lyons, A., Starshynov, I., Villa, F., Tisa, S., & Faccio, D. (2020). Imaging and certifying high-dimensional entanglement with a single-photon avalanche diode camera. *Npj Quantum Information*, 6(1), 1–8.
- Notoatmodjo, S., Anwar, H., Ella, N. H., & Tri, K. (2012). Promosi kesehatan di sekolah. *Jakarta: Rineka Cipta*, 21–23.
- Puspita, E. Z. A. T., Jumiyati, J., Yuliantini, E., Simanjuntak, B. Y., & Wahyudi, A. (2021). *Pengaruh Edukasi*

*Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). <https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208>
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Sarwono, D., & Wardhani, A. K. (2009). Pengukuran Sifat Permeabilitas Campuran Porous Asphalt. *Media Teknik Sipil*, 7(2), pp-131.
- Suprpto, S., & Cahya Mulat, T. (2022). Pemberdayaan Pasien Covid-19 Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan. *Abdimas Polsaka*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.35816/abdimpolsaka.v1i1.3>
- Suprpto, S., Malik, A. A., & Yuriatson, Y. (2019). Relationship of Motivation to Be a Nurse with Learning Achievement. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 39–43. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.101>