



Pengaruh Video Edukasi terhadap Pengetahuan Konsumsi Makanan dan Minuman Jajanan Kekinian pada Remaja Putri di SMA PGRI 2 Palembang

The Influence of Educational Videos on Knowledge of Food and Beverage Consumption of Contemporary Snacks in Young Women at SMA PGRI 2 Palembang

Roito Harahap¹, Ravi Masitah², Rio Purnama³

Prodi SI Gizi IKesT Muhammadiyah Palembang^{1,2}

Program Studi DIII Kesehatan Lingkungan IKesT Muhammadiyah Palembang³

Korespondensi Email : masitahravi@gmail.com

Abstract

Introduction: Consumption of snack foods and drinks contributes to adolescent intake which affects nutritional status so good knowledge is needed. Educational videos are an interesting nutrition education medium and can help increase nutrition knowledge in adolescents. This study aims to determine the influence of educational videos on knowledge of food consumption and beverages of contemporary snacks in adolescent girls at SMA PGRI 02 Palembang. Method: This research is a quasi-experiment with one group pretest posttest group design. The study was conducted at SMA PGRI 02 Palembang in March. The study sample was 106 students according to inclusion and exclusion criteria. The statistical test used is the paired sample t test. Results: There is a significant difference in educational videos on the knowledge of food consumption and contemporary snack drinks for young women at SMA 02 PGRI Palembang after being given educational videos with a p value of <0.05. Conclusion: Interesting educational videos can increase teenagers' attention to the material presented so that it can change the knowledge of food consumption and snack drinks for the better.

Keywords : Adolescent, educational videos, hawker food and drink, knowledge

Abstrak

Latar Belakang : Konsumsi makanan dan minuman jajanan bisa berkontribusi pada asupan remaja yang mempengaruhi status gizi sehingga diperlukan pengetahuan, sikap dan frekuensi makanan yang baik, dengan video edukasi pengetahuan, sikap dan frekuensi bisa diubah. Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA PGRI 02 Palembang. Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest group design*. Penelitian dilakukan di SMA PGRI 02 Palembang pada bulan Maret dan sample 106. Variabel yang dianalisis meliputi karakteristik subjek (usia, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, uang saku, nama akun yang diikuti, lama mengikuti akun, frekuensi penggunaan sehari dan durasi penggunaan akun media sosial). Uji statistik yang digunakan adalah uji *paired sample t test*. Hasil Penelitian : Terdapat perbedaan yang bermakna video edukasi terhadap pengetahuan, sikap dan frekuensi konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA 02 PGRI Palembang setelah diberikan video edukasi dengan nilai *P value* <0,05 Kesimpulan : Video edukasi yang menarik dapat meningkatkan perhatian remaja terhadap materi yang disampaikan sehingga dapat merubah pengetahuan, sikap dan frekuensi pemilihan jajanan yang semakin baik.

Kata Kunci : Remaja, video edukasi, pengetahuan, sikap, frekuensi

1. PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok periode kritis dalam pertumbuhan fisik, psikis dan perilaku [1]. Perubahan tersebut membuat remaja mengalami perubahan gaya hidup, perilaku, dan keputusan dalam menentukan makanan yang dikonsumsi yang mempengaruhi status gizi. Pemenuhan kebutuhan gizi remaja harus diperhatikan karena remaja membutuhkan asupan gizi yang optimal untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya [2].

Remaja dapat memenuhi kebutuhan gizi selain dari makanan utama juga bisa didapatkan dari makanan dan minuman jajanan kekinian. Makanan jajanan dan minuman jajanan kekinian dapat melengkapi dan menambah kecukupan gizi seseorang apabila makanan jajanan dan minuman jajanan kekinian yang dikonsumsi terjamin kebersihan dan kandungan gizinya [3]. Memilih makanan dan minuman jajanan kekinian yang baik dan bergizi akan memberikan kontribusi dalam memenuhi kebutuhan gizi remaja. Makanan dan minuman jajanan kekinian memberikan kontribusi masing-masing sebesar 22,9 %, dan 15,9 % terhadap keseluruhan asupan energi dan protein [4]. Konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian yang tidak tepat seperti tinggi energi, karbohidrat dan lemak menyebabkan obesitas pada remaja [5]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan P value = 0,008 ($<0,05$) (muhayari). Penelitian lainnya menunjukkan bahwa mayoritas jenis kelamin perempuan daripada laki-laki yang memiliki kebiasaan makanan yang kurang baik [6].

Pendidikan gizi adalah salah satu intervensi dalam perubahan pengetahuan, sikap dan frekuensi dalam memilih makanan jajanan yang sehat. Pendidikan gizi membutuhkan suatu media yang menarik supaya pesan yang disampaikan dapat dengan mudah dimengerti dan diterapkan oleh

remaja [7]. Video edukasi adalah salah satu media yang dapat digunakan untuk pendidikan gizi karena membuat materi menjadi lebih mudah dipahami dan menarik minat remaja [8]. Kelebihan yang dimiliki media video, yaitu dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya, memudahkan untuk mengulang materi (*replay*), keras lemah suara yang ada bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar. Media video juga dinilai menyenangkan serta tidak membuat remaja merasa bosan dalam proses belajar sehingga meningkatkan semangat belajar remaja. Hal tersebut menjadikan media video lebih efektif (utami). Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA 02 PGRI Palembang.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan desain *one group pretest posttest group design*. Populasi dalam penelitian adalah remaja putri kelas XI di SMA PGRI 02 dengan jumlah siswi 147 orang. Penentuan sampel penelitian menggunakan teknik sampling *multistage proporsional*. Sampel penelitian sebanyak 106 siswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik umum sasaran sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh video edukasi terhadap pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA PGRI 2 Palembang. Untuk mengetahui pengaruh tersebut menggunakan uji *Paired sample t test* dengan nilai kepercayaan 95% dan $\alpha = 0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Umum Responden

Tabel 1

Karakteristik Responden

Karakteristik Umum	n	%
Usia		
16 tahun	87	82,1
17 tahun	19	17,9
Total	106	100
Pendidikan terakhir ibu		
SD	13	12,3
SMP	19	17,9
SMA	52	49,1
PT	22	20,7
Total	106	100
Pendidikan terakhir ayah		
SD	4	3,8
SMP	12	11,3
SMA	27	25,5
PT	7	6,6
Total	106	100

Berdasarkan data pada Tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden (82,1%) berusia 16 tahun, pendidikan terakhir ibu dan ayah SMA masing-masing (49,1%) dan (25,5%).

2. Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA 02 PGRI Palembang

Tabel 2

Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian pada remaja putri di SMA 02 PGRI Palembang

	t-hitung	P value	Level of significant
<i>Pretest & Poosttest</i>	-13.076	0.000	0.05

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang bermakna pengetahuan konsumsi makanan dan minuman jajanan kekinian remaja sebelum dan sesudah diberikan video edukasi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik *Paried Sample T test* diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara variabel sebelum dan sesudah diberikan video edukasi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan [9] yang menyimpulkan bahwa pengetahuan dalam pemilihan jajanan sehat pada responden mengalami peningkatan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual. Hasil penelitian didapatkan perbedaan antara pengetahuan pengukuran pertama dengan kedua adalah 1,478 dengan standar deviasi 2,972. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,002 menyatakan ada perbedan yang signifikan antara pengetahuan kelompok intervensi pengukuran pertama dan kedua.

Makanan yang bergizi dan aman merupakan kunci penting untuk mendukung kesehatan. Makanan jajanan dapat menjadi alternatif dari kurangnya konsumsi makanan utama untuk pemenuhan kebutuhan zat gizi remaja. Makanan jajanan adalah berbagai jenis olahan makanan dan minuman yang dijual dan disajikan sebagai makanan siap santap. Umumnya makanan jajanan yang disukai adalah makanan dengan warna, tekstur, aroma, suhu dan tampilan yang menarik [10]. Hasil penelitian [11] menyebutkan pengetahuan sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan jajanan. Pengetahuan dapat diperoleh baik secara internal maupun eksternal. Untuk pengetahuan secara internal yaitu pengetahuan yang berasal dari dirinya sendiri berdasarkan pengalaman hidup sedangkan secara eksternal yaitu pengetahuan yang berasal dari orang lain sehingga pengetahuan tentang makanan jajanan bertambah. Pengetahuan yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula.

Pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera

Pendengaran (10%). Media *audio visual* dapat meningkatkan perhatian, konsentrasi dan imajinasi remaja kemudian remaja tersebut diharapkan mulai belajar menerapkan hal yang dipelajari sehingga akhirnya dapat membentuk pengetahuan, sikap dan tindakan yang baik dalam pemilihan jajanan sehat. Menurut [12] video mempunyai tingkatan pengalaman yang lebih konkret dibandingkan dengan leaflet karena dengan video seseorang akan lebih mampu untuk menggabungkan dua panca indera tidak hanya terbatas di penglihatan, sehingga dimungkinkan untuk dapat membayangkan gambaran sebuah tindakan dengan lebih utuh. Persepsi seseorang akan timbul melalui proses mengenal atau memilih berbagai obyek yang berhubungan dengan tindakan yang akan diambil [13].

4. KESIMPULAN

Hasil uji statistik *Paried Sample T test* diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara variabel sebelum dan sesudah diberikan video edukasi. Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti variabel lain seperti asupan makanan dan status gizi pada remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA 02 PGRI Palembang yang telah memberikan fasilitas untuk melaksanakan penelitian dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Diananda, "Psikologi Remaja Dan Permasalahannya," *J. ISTIGHNA*, vol. 1, no. 1, pp. 116–133, 2019, doi: 10.33853/istighna.v1i1.20.
- [2] L. Badriyah and I. Pijaryani, "Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja Pada Saat Pandemi Covid-19," *IAKMI J.Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 3, no. 1, pp. 31–40, 2022.
- [3] A. N. Fauziyah, P. Astuti, and S. Fathonah, "Pengaruh antara Pengetahuan dan Sikap Gizi Siswa dengan Pola Konsumsi Jajan Siswa di SD Negeri 08 Brebes," *Food Sci. Culin. Educ. J.*, vol. 11, no. 1, pp. 22–30, 2022.
- [4] Y. D. Sari and R. Rachmawati, "Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia (Analisis Data Survey Konsumsi Makanan Individu 2014) [Food Away From Home (Fafh) Contribution of Nutrition To Daily Total Energy Intake in Indonesia]," *Penelit. Gizi dan Makanan (The J. Nutr. Food Res.*, vol. 43, no. 1, pp. 29–40, 2020, doi: 10.22435/pgm.v43i1.2891.
- [5] J. Sineke, M. Kawuluan, R. B. Purba, and A. Dolang, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro," *J. GIZIDO*, vol. 11, no. 01, pp. 28–35, 2019, doi: 10.47718/gizi.v11i01.752.
- [6] D. Hafiza, A. Utmi, and S. Niriyah, "Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru," *Al-Asalmiya Nurs. J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.*, vol. 9, no. 2, pp. 86–96, 2021, doi: 10.35328/keperawatan.v9i2.671.
- [7] A. Santoso, M. Devi, and A. Kurniawan, "Peningkatan Pengetahuan Siswa Mengenai Jajanan Sehat Menggunakan Media Minicard," *Prev. Indones. J. Public Heal.*, vol. 3, no. 2, p. 153, 2018, doi: 10.17977/um044v3i2p153-163.
- [8] E. Afifaturrohma and G. Purnasari, "Pengaruh Media Video terhadap Tingkat Pengetahuan Pelajar mengenai Jajanan Sehat di SDN Pancakarya 01 Jember," *J. Gizi Kerja dan Produkt.*, vol. 1, no. 2, p. 34, 2020, doi: 10.52742/jgkp.v1i2.9403.
- [9] W. Angraini, Betrianita, B. A. Pratiwi, R. Yanuarti, and Pebi Fermana, "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP

PENGETAHUAN, SIKAP, DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN JAJANAN DI KOTA BENGKULU,” *J. Kesmas Asclepius*, vol. 1, p. 995, 2019.

- [10] R. Masitah and N. P. E. Sulistyadewi, “PEMANFAATAN ISI PESAN INSTAGRAM DAN PERILAKU PEMILIHAN MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA,” *Gizi Indones.*, vol. 43, no. 2, pp. 77–86, 2020, doi: 10.36457/gizindo.v.
- [11] Devi Cahya Sukma, “Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas,” *Hub. Penegetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes*, pp. 1–2, 2014.
- [12] P. Sari, “Analisis Terhadap Kerucut Pengalaman Edgar Dale Dan Keragaman Gaya Belajar untuk Memilih Media yang Tepat dalam Pembelajaran,” *J. Manaj. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 42–57, 2019, [Online]. Available: <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/MPI/article/view/27>
- [13] K. Latifah and I. Budiono, “Pengembangan Model Media KIE Gizi Untuk Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Pemilihan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS),” *Unnes J. Public Heal.*, vol. 1, no. 2, pp. 8–15, 2016.