

**PENGARUH PENDIDIKAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO
TERHADAP PENGETAHUAN SISWA DALAM PEMILIHAN
JAJANAN DI SMP MUHAMMADIYAH 10 SURAKARTA**

*(Effect of Nutrition Education with Video Media for Student
Knowledge of Snack Selection in Muhammadiyah 10 Surakarta Junior
High School)*

Mery Anestya^{1,2}, Muwakhidah²

^{1,2}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
anestya.merry@yahoo.com

Abstract

Adolescence need adequate energy intake to support their physical and psychological development, one of them was obtained from snack consumption in school. The aim of this study is to understand the effect of nutritional education using video media for student knowledge of snack selection in Muhammadiyah 10 Surakarta Junior High School. This research using quasy experiment design with one grup pretest-posttest. The total samples of 44 students were taken using proportionate random sampling. The data was analyzed using Kolmogorov smirnov and Paired sample T-Test. Based on data analysis using Paired sample T-Test the p value = 0.000 ($p < 0.005$) which indicating that the video was able to give an effects on a nutritional education to the students (the average score increases from 75,6 to 87). It is concluded that there was a relation between the nutritional education (media: video) for student knowledge in Muhammadiyah 10 Surakarta Junior High School.

Keywords: *nutrition education, nutrition knowledge, video media*

Abstrak

Masa remaja memerlukan asupan energi yang sesuai untuk menunjang perkembangan fisik dan psikologi mereka, salah satunya bisa didapatkan dari konsumsi jajanan di sekolah. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pendidikan gizi menggunakan media video terhadap pengetahuan siswa dalam pemilihan makanan jajanan di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. Jenis penelitian ini quasy eksperiment design dengan rancangan one grup pretest-posttest. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik proportionate random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 44 siswa. Media yang digunakan yaitu media video. Analisis data menggunakan Kolmogorof smirnov dan Paired Sample T-Test. Berdasarkan analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test didapatkan hasil $p = 0.000$ ini menunjukkan $p < 0.005$ maka H_0 ditolak ini berarti ada pengaruh pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi dengan media video. Rata-rata nilai siswa setelah diberikan pendidikan gizi meningkat dari 75,6 menjadi 87. Kesimpulannya ada pengaruh pendidikan gizi dengan media video terhadap pengetahuan siswa di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta.

Kata Kunci : *media video, pendidikan gizi, pengetahuan gizi*

PENDAHULUAN

Kebiasaan yang buruk dari masa remaja dapat memiliki efek yang tidak baik pada kesehatan mereka (World Health Organization 2010). Masa remaja memerlukan asupan energi yang sesuai untuk menunjang perkembangan fisik dan psikologi mereka, salah satunya bisa didapatkan dari konsumsi jajanan di sekolah (Febriani 2013). Jajanan sendiri banyak ditemukan di dalam sekolah yang biasanya dijual di kantin sekolah maupun di luar sekolah yang di jual oleh pedagang jajanan keliling di luar sekolah (BPOM 2012).

Konsumsi makanan jajanan sekolah dapat memberikan kontribusi dalam pemenuhan nutrisi mereka, tetapi banyak makanan jajanan yang berbahaya dan dapat menyebabkan berbagai penyakit bagi kesehatan siswa (Sihadi 2004). Hasil survei BPOM tentang pangan jajanan anak sekolah menunjukkan jajanan di sekolah memiliki kontribusi penyumbang energi 31,1% dan protein sebesar 27,4%. Kurang lebih ada 78% siswa yang mengonsumsi jajanan di lingkungan sekolah. Hasil pengawasan pangan BPOM tentang pangan jajanan anak sekolah dari tahun 2006 – 2010 menunjukkan bahwa sekitar 40 - 44 % tidak memenuhi syarat keamanan pangan karena mengandung bahan – bahan berbahaya yang tidak boleh ditambahkan kedalam makanan seperti formalin, boraks, serta pewarna tekstil (BPOM 2011). Tahun 2010-2013 persentase pangan jajanan anak sekolah yang memenuhi syarat meningkat menjadi 80,79% namun tahun 2014 persentase pangan jajanan anak sekolah yang memenuhi syarat menurun menjadi 76,18%, sedangkan targetnya 90% (Kemenkes 2015). Makanan yang terkontaminasi mikroba bisa menjadi penyebab berbagai penyakit (*foodborn disease*). Survei pengawasan jajanan anak pada tahun 2013 dengan 5.668 sampel sekolah menunjukkan cemaran mikroba meningkat dari 66% di tahun lalu menjadi 76% saat ini (Hartawan 2013).

Perlu dilakukan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan jajanan. Pendidikan gizi dapat diartikan sebagai upaya memberikan informasi mengenai makanan dan zat gizi yang terkandung didalamnya serta masyarakat dapat memilih dan menyadari pentingnya manfaat gizi bagi kehidupan. Diharapkan setelah dilakukan pendidikan gizi siswa dapat mengubah sikap dan perilaku mereka ke arah yang benar dan dapat memperbaiki taraf kesehatan mereka (Proverawati dan Wati 2011). Rasa ingin tahu dari siswa dapat menjadi salah satu dasar pemberian pendidikan gizi sehingga membuat siswa lebih baik dalam hal pemilihan makanan jajanan (Notoatmodjo2010). Salah satu media yang dapat digunakan untuk pendidikan gizi adalah video. Video merupakan bahan ajar non cetak yang kaya informasi dan lugas karena dapat ditampilkan secara langsung (Daryanto 2010). Pengamatan di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta ditemukan 30% siswa yang

memiliki pengetahuan tidak baik atau kurang baik. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian tentang pengetahuan siswa dalam pemilihan jajanan di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta menggunakan media video. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat adanya pengaruh pendidikan gizi dengan media video terhadap pengetahuan siswa dalam pemilihan jajanan pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. Pemberian pendidikan gizi dengan media video ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan siswa terhadap pemilihan jajanan yang akan mereka konsumsi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperiment*, rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportionate random sampling* dengan mengambil sampel secara acak menggunakan sistem undian yaitu siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta dengan jumlah sampel 44 siswa dari populasi sebesar 78 siswa. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni-November 2016. Media yang digunakan dalam penelitian ini adalah media video dengan durasi 10 menit. Materi yang ada pada video yaitu tentang makanan jajanan, keamanan makanan jajanan, bahan tambahan pangan, bahan pengawet, bahan pemanis, bahan pewarna, dan bahan penyedap rasa. Data pengetahuan siswa didapat dari pengisian kuesioner sebelum dan sesudah pendidikan gizi. Kuesioner pengetahuan telah di uji reliabilitas oleh (Susanti 2015) dengan *alpha cronbach* 0,93. Analisis data yang digunakan adalah analisis *Paired Sample T-Test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Daya Terima Media Pendidikan Gizi

Uji daya terima media dilakukan untuk mengetahui ketertarikan siswa pada media yang akan diberikan pada saat penyampaian informasi tentang pemilihan makanan jajanan. Hasil evaluasi daya terima media video didapatkan hasil siswa SMP Muhammadiyah 10 Surakarta memiliki ketertarikan terhadap media video yang diberikan. Hal ini di buktikan dengan hasil evaluasi kepada 20 siswa SMP Muhammadiyah 10 Surakarta 80% menyatakan video “sangat menarik”. Hasil evaluasi daya terima tentang durasi video 75% siswa menyatakan “tidak terlalu lama” karena media video yang digunakan hanya berdurasi 10 menit. Hasil evaluasi terhadap kejelasan gambar 50% siswa menyatakan gambar “sangat jelas” karena gambar yang terdapat pada video sudah dibuat agar dapat dilihat dengan jelas oleh siswa. Pemilihan gambar pada video siswa sebanyak 60% menyatakan “sangat menggambarkan pesan gizi”

karena gambar yang digunakan dalam video sudah disesuaikan dengan penjelasan yang ada di dalam video. Kesan terhadap ukuran tulisan mendapatkan hasil 80% siswa menyatakan bahwa tulisan sudah “cukup besar”, hal ini disebabkan karena ukuran tulisan pada video sudah dibuat agar dapat terbaca oleh siswa. Hasil evaluasi terhadap jenis tulisan yang digunakan 75% siswa menyatakan bahwa jenis tulisan yang digunakan sudah “cukup besar”, pemilihan jenis tulisan pada video sudah disesuaikan agar siswa dapat lebih mudah membacanya. Siswa tertarik dengan pemilihan warna pada video hal ini ditunjukkan 55% siswa mengatakan warna pada video “sangat menarik”, hal ini dikarenakan warna yang ada dalam video dibuat cerah agar siswa tertarik saat menonton. Pesan-pesan yang disampaikan dalam video sudah dapat dipahami siswa dibuktikan dengan 65% siswa memilih “sangat mudah dipahami” pada kuesioner dan untuk penggunaan bahasa sebanyak 55% siswa menyatakan “menarik” karena bahasa yang dipilih dalam video menggunakan bahasa yang mudah dimengerti oleh siswa. 100% siswa sepakat bahwa pesan yang disampaikan dalam video tersebut memberikan manfaat kepada mereka terkait dengan pengetahuan siswa dalam pemilihan makanan jajanan sehingga dapat membantu memperbaiki sikap dan perilaku mereka dalam memilih makanan jajanan.

Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil pengambilan data distribusi responden menurut jenis kelamin didapatkan hasil bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 47,7% dan responden dengan jenis kelamin perempuan sebesar 52,3%. Jenis kelamin perempuan lebih besar dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki.

Tabel 1 Distribusi responden menurut jenis kelamin dan umur

Jenis kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	21	47,7
Perempuan	23	52,3
Total	44	100
Umur	Jumlah (n)	Persentase (%)
12 tahun	20	45,5
13 tahun	21	47,9
14 tahun	3	6,8
Total	44	100

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata sampel memiliki umur 13 tahun dibuktikan dengan hasil persentase sebesar 47,9%. Umur 13 tahun masuk pada tahap remaja awal yang mengalami perkembangan yang cepat. Masa remaja ini siswa mengalami perkembangan fisik seperti perubahan bentuk

tubuh dan perkembangan emosional terkait perilaku dan sikap mereka terhadap lingkungan serta biasanya pada masa ini mereka mencari sosok sebagai panutan mereka sehingga mudah sekali terpengaruh lingkungan sekitar mereka (Gunarsa dan Gunarsa 2000).

Distribusi Sampel berdasarkan Pengetahuan Sebelum dan Setelah Pendidikan Gizi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat pengetahuan yang tergolong kurang yaitu 11,4 % serta pengetahuan tergolong cukup yaitu 27,3 %. Pengetahuan siswa sebelum diberikan pendidikan gizi menggunakan media video memiliki nilai rata-rata $75,63 \pm 9,4$ dengan nilai minimal 44 dan nilai maksimal 88 (Tabel 2). Hal ini dapat disebabkan kurangnya informasi terkait makanan jajanan serta siswa juga belum mengetahui dampak dari pemilihan makanan jananan yang salah. Pendidikan gizi akan memberikan dampak baik pada peningkatan pengetahuan pada siswa.

Tabel 2 Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan sebelum dan setelah pendidikan gizi

Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Sebelum pendidikan gizi		
Kurang	5	11,4
Cukup	12	27,3
Baik	27	61,4
Total	44	100
Setelah pendidikan gizi		
Cukup	2	4,5
Baik	42	95,5
Total	44	100

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa ada peningkatan pengetahuan pada siswa setelah pemberian pendidikan gizi menggunakan media video. Sebanyak 95,5 % siswa memiliki pengetahuan yang tergolong baik. Pengetahuan siswa sesudah diberikan pendidikan gizi menggunakan media video memiliki nilai rata-rata $87 \pm 7,4$ dengan nilai minimal 68 dan nilai maksimal 100. Hal ini terjadi karena pengetahuan siswa meningkat setelah dilakukan pemberian materi menggunakan media video. Media video yang di berikan kepada siswa membantu siswa untuk lebih mudah memahami materi yang disampaikan, siswa menjadi lebih tertarik untuk memperhatikan materi yang ada dalam video. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Miftahusaadah 2016) serta penelitian (Cahyono 2015) yang juga membuktikan bahwa

pendidikan gizi menggunakan media video dapat meningkatkan pengetahuan siswa.

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pendidikan Gizi

Bedasarkan Tabel 3, dapat diketahui sebelum diberikan pendidikan gizi nilai rata-ratanya adalah 75,6 dengan nilai minimum 44 dan nilai maksimum 88. Setelah dilakukan pendidikan gizi terjadi peningkatan yang signifikan yaitu nilai rata-rata menjadi 87 dengan nilai minimum yaitu 68 dan nilai maksimum 100. Nilai rata-rata yang didapat setelah pemberian pendidikan gizi menggunakan media video tergolong dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa ada manfaat dari pemberian pendidikan gizi menggunakan media video.

Tabel 3 Perbedaan Pengetahuan sebelum dan sesudah Pendidikan Gizi

Pengetahuan	n	Nilai minimum	Nilai maksimum	Mean	SD	<i>p-value</i>
Sebelum	44	44	88	75,6	9,4	0,000
Sesudah	44	68	100	87	7,4	

Hasil analisis perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi dengan uji *Paired T-Test* didapatkan hasil dengan *p-value* sebesar 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi menggunakan media video. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan yang sehat (Patriasih 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shah *et al.* 2016) tentang efektivitas video edukasi dalam meningkatkan kesehatan mulut di rumah sakit, hasilnya pengetahuan signifikan meningkat yaitu sebelum intervensi 9,49 menjadi 11,55 setelah diberikan intervensi dengan video edukasi. Penelitian dari (Riyanto *et al.* 2017) tentang keamanan makanan juga menyatakan bahwa media video menjadi salah satu media yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Pengetahuan meningkat dari 5,4% menjadi 91,1%. Penelitian yang dilakukan (Hanifah 2015) tentang gizi seimbang menggunakan media video menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 84,8% setelah diberikan edukasi menggunakan media video.

Ingatan yang terbentuk setelah pemberian pendidikan gizi tergolong dalam ingatan jangka pendek karena pemberian pendidikan hanya terjadi satu kali dan tidak berulang. Manusia biasanya akan menyimpan memori jangka pendek terlebih dahulu sebelum diteruskan ke dalam memori jangka panjang.

Memori jangka pendek memiliki kapasitas yang terbatas untuk menyimpan informasi, tetapi memori jangka pendek memiliki peran penting dalam proses memori manusia. Manusia akan lebih mudah untuk menyimpan informasi secara temporer dan memanipulasi informasi yang di dapat untuk berbagai macam tugas kognitif yang kompleks (Gill *et al.* 2003).

Video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan dan mempermudah penerimaan pesan sehingga siswa mudah untuk mengingat pesan-pesan yang disampaikan. Video cenderung lebih menarik karena menampilkan gerak, gambar, dan suara sehingga siswa lebih tertarik untuk memperhatikan materi yang disampaikan. Hal ini dapat mempengaruhi penyerapan informasi yang dsampaikan pada siswa (Contento 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara sebelum dan sesudah pemberian pendidikan gizi menggunakan media video di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. Setelah mendapatkan pendidikan gizi tersebut, peengetahuan gizi siswa SMP mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2011. Pencanaan Gerakan Menuju Pangan Jajajan Anak Sekolah yang Aman, Bermutu dan Bergizi serta Satuan Tugas Pemberantasan Obat dan Makanan Ilegal. Jakarta: Badan POM RI.
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan. 2012. Keamanan Pangan di Kantin Sekolah. Jakarta: Direktorat SPKP Deputy III.
- Cahyono SB. 2015. Peningkatan Pengetahuan Siswi Tentang Anemia Setelah Mendapatkan Pendidikan Gizi dengan Media Video Animasi [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Contento IR. 2007. Nutrition Education : Linking research, Theory, and Practice. Sudbury : Jones and Barlett Publishers.
- Daryanto. 2010. Media Pembelajaran. Yogyakarta: Gava Media.
- Febriani K. 2013. Hubungan Asupan Energi Jajanan dengan Prestasi Belajar Remaja di SMP PL Domenico Savio Semarang [Skripsi]. Semarang:Universitas Diponegoro.
- Gill CB, Klecan- Aker J, Roberts T, and Fredenburg KA. 2003. Following direction: Rehearsal and Visualization Strategies for children with Specific Language Impairment. Child Language Teaching and Therapy.

- Gunarsa SD, Gunarsa YS. 2000. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hanifah DL. 2015. Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang dengan Menggunakan Media Video di SMP Negeri 2 Kartasura [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hartawan T. 2013. Awas, Minuman Es di Sekolah Tercemar Mikroba. Diakses Agustus 6, 2016. <https://m.tempo.co>
- Kemenkes. 2015. Situasi Pangan Jajanan Anak Sekolah. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Miftahusaadah. 2016. Pengaruh Pendidikan Tentang Makanan Jajanan Menggunakan Media video Digital Terhadap Pengetahuan Siswa di SDN 01 Gayamdompo Kecamatan Karanganyar Kabupaten Karanganyar [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoatmodjo S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patriasih R. 2017. Health Education Media “Smart with Your Food” Increasing Selection of Foods Knowledge for Elementary School Students. *Innovation of Vocational Technology Education* XIII:1 21-26
- Proverawati A, Wati E K. 2011. Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riyanto A , Muwarni R, Sulistyani, Rahfiludin M.Z. 2017. Food Safety Education Using Book Covers and Videos to Improve Street Food Safety Knowledge, Attitude, and Practice of Elementary School Students. *Curr Res Nutr Food Sci* ; 5 (2).
- Shah N., Mathur VP, Kathuria V, Gupta T. 2016. Effectiveness of an educational video in improving oral health knowledge in a hospital setting. *Indian Journal of Dentistry*, 7(2): 70-75
- Sihadi. 2004. Makanan Jajanan bagi Anak Sekolah. *Jurnal Kedokteran YARSI*.
- Solihin P. 2005. Ilmu Gizi pada Anak. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Susanti O C. 2015. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Keamanan Makanan Jajanan antara Sebelum dan Sesudah Pendidikan Media Cergam di SMP N 1 KEBAKKRAMAT [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- World Health Organization. 2010. Child and Adolescent Health and Development. Switzerland: WHO Press, World Health Organization.