KOMPARASI EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO DAN METODE CERAMAH TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA SISWA KELAS 2 SMP NEGERI 1 LILIRILAU KABUPATEN SOPPENG

Comparison of balanced nutrition education using video media and lecture method towards knowledge and attitudes in class 2 students of smp negeri 1 lilirilau soppeng regency

Indri Puspitasari¹, Hikmawati Mas'ud², Nursalim², Rudy Hartono²

¹Alumni Prodi Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

indriuspitasari@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 081243466614

ABSTRACT

Adolescents aged 12-14 years are junior high school teenagers who are currently experiencing a phase of growth and development. This research aims to determine the effect of education using video media and lecture methods on the knowledge and attitudes of class 2 students at SMP Negeri 1 Lilirilau, Soppeng Regency. This research uses a type of quasi-experimental research with a before after control group design, this design involves two groups, namely an intervention group and a control group. The population of this research was 2nd grade students at SMP Negeri 1 Lilirilau, which was a sample of 34 students. The results of the research showed that the level of knowledge of the sample in the intervention group before being given education (100%) was in the poor category. After being given education, the sample's level of knowledge (88.2%) was in the good category. The attitude level in the intervention group before being given education (100%) was quite good. After being given education, the sample's attitude level (94.1%) was in the good category. The level of knowledge of the sample in the control group (100%) is in the poor category. After being given education, the sample's level of knowledge (82.4%) was categorized as good. The attitude level of the control group before being given education (58.8%) was in the good category. After being given education, the attitude level (70.6%) was in the sufficient category. Statistical analysis revealed that there was a difference between education using video media and lecture methods on knowledge ($p=0.000$). Statistical analysis revealed that there was a difference in education using video media and lecture methods on attitudes ($p=0.000$). It was concluded that education using the lecture method was more effective for increasing knowledge and video media education was more effective for improving students' attitudes.

Keywords: Lectures, Video Media, Influence of Education, Knowledge, Attitudes

ABSTRAK

Anak remaja usia 12-14 tahun merupakan anak remaja sekolah menengah pertama yang sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video dan metode ceramah terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Lilirilau Kabupaten Soppeng. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *before after control group design*, rancangan ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok control. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Lilirilau yang menjadi sampel sebanyak 34 siswa. Hasil penelitian diketahui tingkat pengetahuan sampel pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi (100%) dengan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan sampel (88,2%) dengan kategori baik. Tingkat sikap pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi (100%) cukup baik. Setelah diberikan edukasi tingkat sikap sampel (94,1%) dengan kategori baik. Tingkat pengetahuan

sampel pada kelompok control (100%) dengan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan sampel (82,4%) dengan kategori baik. Tingkat sikap kelompok control sebelum diberikan edukasi (58,8%) dengan kategori baik. Setelah diberikan edukasi tingkat sikap (70,6%) dengan kategori cukup. Analisis statistik diketahui ada perbedaan edukasi menggunakan media video dan metode ceramah terhadap pengetahuan ($p=0,000$). Analisis statistik diketahui ada perbedaan edukasi menggunakan media video dan metode ceramah terhadap sikap ($p=0,000$). Disimpulkan bahwa edukasi menggunakan metode ceramah lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan edukasi media video lebih efektif untuk meningkatkan sikap siswa.

Kata Kunci : Ceramah, Media Video, Pengaruh Edukasi, Pengetahuan, Sikap

PENDAHULUAN

Anak remaja usia 12-14 tahun merupakan anak remaja sekolah menengah pertama yang sedang mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja adalah masa peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan dan pertumbuhan fisik yang berlangsung cepat. Menurut *WHO* usia masa peralihan remaja memiliki rentang usia 10–19 tahun, didalam peraturan Menteri Kesehatan RI nomor 25 tahun 2014 remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Usia remaja umumnya dimulai pada masa awal masa pubertas dan berlanjut hingga mencapai kedewasaan fisik dan emosional (Sumanto, 2014).

Usia remaja tergolong rentan terhadap masalah gizi karena beberapa faktor yaitu, pertama, remaja membutuhkan zat gizi yang lebih untuk peningkatan pertumbuhan fisik kognitif dan psikososial sehingga remaja membutuhkan zat gizi yang lebih. Kedua, gaya hidup remaja yang berubah sehingga kebiasaan makan akan lebih berdampak pada asupan ataupun kebutuhan gizinya. Ketiga, remaja dengan kebutuhan gizi khusus, seperti mereka yang aktif dalam berolahraga, hamil, menderita penyakit kronis, diet berlebihan, pecandu alkohol atau pecandu narkoba. (Pakhri dkk, 2018).

Kebutuhan gizi yang seimbang sangat dibutuhkan pada masa pertumbuhan remaja, jika asupan gizi tercukupi maka pertumbuhan dan perkembangan remaja akan optimal (Danty dkk, 2019). Pada usia remaja sangat penting untuk memperhatikan asupan gizi bagi tubuhnya, namun permasalahan pada remaja yaitu masih sering kali mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan yang kurang bergizi, atau minuman manis secara berlebihan sehingga dapat menyebabkan kurangnya asupan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, protein, dan serat. Menurut Studi Diet Total 2014, rata-rata kebutuhan energi dan protein remaja (13-18 tahun) berkisar antara 72,3% hingga 82%, paling rendah dibandingkan empat kelompok umur lainnya yaitu masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, dan masa lansia. Sedangkan angka kecukupan asupan protein perorang untuk sehari dikategorikan terendah pada kelompok usia 13–18 tahun (usia remaja) dibandingkan kelompok usia lainnya dengan 93,5% AKP (Siswanto dkk, 2014).

Masalah kekurangan gizi yang dialami Indonesia dari hasil informasi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, menyatakan bahwa di Indonesia menunjukkan 8,7% remaja usia 13–15 tahun dan 8,1% remaja usia 16–18 tahun dengan kondisi kurus, prevalensi berat badan lebih dan obesitas 16,0% pada remaja usia 13–15 tahun dan 13,5% pada remaja 16–18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Sedangkan hasil informasi Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018 prevalensi status gizi pada remaja usia 13 – 15 tahun sangat kurus yaitu 1,55%, kurus 7,92%, gemuk 9,66%, obesitas 5,13% (Balitbangkes Depkes RI, 2018).

Salah satu faktor penyebab yang berkaitan dengan masalah gizi pada remaja dikarenakan minimnya pengetahuan tentang gizi yang kemudian dapat menyebabkan kesalahan dalam memilih makanan. Pengetahuan tentang gizi seimbang sangat penting untuk mencapai pola hidup sehat karena kekurangan dan kelebihan gizi dapat menyebabkan lambatnya produktivitas dan penurunan daya

tahan tubuh. Mengonsumsi makanan yang baik akan berpengaruh pada status gizi yang baik pula (Lestari, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nugroho dkk tahun 2021 pada siswa di SMP Kota Malang menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan gizi remaja sebelum dilakukan edukasi sebesar 39,35% yang berarti bahwa pengetahuan remaja terkait gizi masih kurang sedangkan setelah dilakukan edukasi rata-rata nilai pengetahuan sebesar 65,68%.

Pesan gizi seimbang menggunakan panduan isi piringku yang menekankan porsi makananan yang ideal dengan perumpaan sajian dalam satu piring yang bernutrisi dan seimbang dalam setiap makanan yang dikonsumsi. Menurut Kemenkes (2014), keanekaragaman pangan pada setiap makan di visualisasikan dengan Isi Piringku yang terdiri dari 2/3 piring makanan pokok, 2/3 piring sayur, 1/3 lauk pauk dan buah. Hal ini penting untuk diedukasikan kepada masyarakat dalam meningkatkan kebiasaan makan dan pemilihan makan bagi remaja yang sedang dalam fase pertumbuhan untuk menghindari resiko masalah gizi seperti *underweight* dan obesitas.

Salah satu cara untuk mencegah anak sekolah mengalami masalah gizi adalah dengan mengedukasi mereka tentang pola makan seimbang yang terdiri dari empat prinsip yaitu variasi makanan, hidup bersih, aktivitas fisik dan pemantauan berat badan secara teratur. Pemberian edukasi dapat menggunakan media audio, media visual, media audiovisual, dan media serbaneka. Edukasi menggunakan media audiovisual merupakan metode yang efektif digunakan untuk menyampaikan pesan – pesan Isi Piringku.

Salah satu media audiovisual yang dapat digunakan untuk edukasi gizi adalah video. Video merupakan bentuk media yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan sehingga sangat efektif digunakan untuk edukasi Isi Piringku. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu, semakin banyak dan jelas informasi yang didapat audiens.

METODE PENELITIAN

Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi experimental* dengan rancangan *before after control group design*, rancangan ini melibatkan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dimana subjek diobservasi terlebih dahulu (*pre-test*) sebanyak 2 kali sebelum diberikan observasi lagi (*post-test*) dan sebanyak 2 kali setelah diberi perlakuan. Penelitian ini berlokasi di SMP Negeri 1 Lilirilau kabupaten Soppeng. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan September 2023-Februari 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Lilirilau tahun 2024 berjumlah 158 siswa. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode penentuan menggunakan rumus federer sebanyak 34 siswa. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode *random sampling* dengan metode penentuan yaitu siswa kelas 2 SMP Negeri 1 Lilirilau tahun 2024 yang memenuhi kriteria.

Pengolahan dan Analisis Data

Data identitas sample dikumpulkan kemudian diolah secara manual menggunakan *Microsoft Excel*. Data hasil pengetahuan gizi diolah dan dianalisis menggunakan SPSS dan dikategorikan baik dengan skor >80%, kategori cukup 60 – 80%, dan kategori kurang <60%. Data hasil sikap gizi diolah dan dianalisis menggunakan SPSS dan dikategorikan baik dengan skor >80%, kategori cukup 60 – 80%, dan kategori kurang <60%.

Data dianalisis secara analitik dengan menggunakan komputer dan disajikan menggunakan tabel serta narasi. Uji statistik digunakan dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai α 0,05.

HASIL

Penelitian ini diketahui tingkat pengetahuan sampel pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi (100%) dengan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan sampel (88,2%) dengan kategori baik. Tingkat sikap pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi (100%) cukup baik. Setelah diberikan edukasi tingkat sikap sampel (94,1%) dengan kategori baik. Tingkat pengetahuan sampel pada kelompok control (100%) dengan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi tingkat pengetahuan sampel (82,4%) dengan kategori baik. Tingkat sikap kelompok control sebelum diberikan edukasi (58,8%) dengan kategori baik. Setelah diberikan edukasi tingkat sikap (70,6%) dengan kategori cukup. Analisis statistik diketahui ada perbedaan edukasi menggunakan media video dan metode ceramah terhadap pengetahuan ($p=0,000$). Analisis statistik diketahui ada perbedaan edukasi menggunakan media video dan metode ceramah terhadap sikap ($p=0,000$).

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pengetahuan siswa pada kelompok intervensi dengan pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (100%). Setelah diberikan edukasi gizi terjadi perubahan rata-rata sebanyak 15 orang (88,2%) dengan kategori baik dan 3 orang (11,8%) dengan kategori cukup. Sedangkan nilai rata-rata hasil penelitian pada kelompok control sebelum diberikan edukasi dengan pengetahuan kurang sebanyak 17 orang (100%). Setelah diberikan edukasi gizi terjadi perubahan pengetahuan baik sebanyak 14 orang (82,4%) dan pengetahuan cukup sebanyak 3 orang (17,6%).

Penelitian ini sejalan dengan Dewi, dkk 2023 yang menunjukkan hasil distribusi frekuensi pengetahuan dianalisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai $p=0,000$ ($\alpha<0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada perbedaan yang signifikan pada pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan media video. Kemudian dilakukan juga uji *Wilcoxon* pada kelompok control yang menunjukkan $p=0,000$ ($\alpha<0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, hal tersebut menunjukkan edukasi gizi dengan menggunakan metode ceramah ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji statistika t-test independent edukasi menggunakan metode ceramah lebih efektif dibandingkan edukasi menggunakan media video. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai tabel rata-rata peringkat metode ceramah 25,29 lebih besar dari nilai rata-rata peringkat media video 9,71 terhadap pengetahuan.

Sikap Gizi

Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa nilai rata-rata penelitian pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi gizi dengan sikap cukup baik sebanyak 17 orang (100%). Setelah diberikan edukasi gizi terjadi perubahan sikap baik 16 orang (94,1%) dan cukup baik 1 orang (5,9%). Sedangkan nilai rata-rata hasil penelitian pada kelompok control sebelum diberikan edukasi gizi dengan sikap baik 10 orang (58,8%). Setelah diberikan edukasi gizi terjadi perubahan sikap baik 4 orang (23,5%), sikap dengan cukup baik 12 orang (70,6%) dan sikap dengan kurang baik 1 orang (5,9%).

Penelitian ini sejalan dengan Azhari dan Fayasari, 2020 bahwa adanya peningkatan sesudah di intervensi edukasi untuk kedua kelompok, berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi $p=0,025$ ($\alpha<0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Kemudian dilakukan juga uji *Wilcoxon* pada kelompok control yang menunjukkan $p=0,004$ ($\alpha<0,05$) maka H_a diterima dan H_0

ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan edukasi menggunakan media video dan menggunakan metode ceramah terhadap sikap.

Berdasarkan hasil uji statistika *t-test independent* edukasi menggunakan media video lebih efektif dibandingkan edukasi menggunakan metode ceramah. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil nilai tabel rata-rata peringkat media video 23,82 lebih besar dari nilai rata-rata peringkat metode 11,18 terhadap sikap.

Keefektifan media video lebih baik dibandingkan dengan menggunakan metode ceramah karena media video dapat mengembangkan imajinasi dan aktivitas belajar siswa dalam suasana yang menyenangkan sehingga dapat merangsang imajinasi siswa dalam suasana yang menyenangkan.

KESIMPULAN

Pengetahuan responden kelompok intervensi menggunakan media video sebelum diberikan edukasi sebanyak 17 orang (100%) dengan pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi sebanyak 15 orang (88,2%) dengan pengetahuan baik dan 2 orang (11,8%) dengan pengetahuan cukup baik. Sikap responden kelompok intervensi menggunakan media video sebelum diberikan edukasi sebanyak 17 orang (100%) memiliki sikap gizi yang cukup baik. Setelah diberikan edukasi sebanyak 16 orang (94,1%) dengan sikap baik dan 1 orang (5,9%) dengan sikap cukup baik. Pengetahuan responden kelompok control menggunakan metode ceramah sebelum diberikan edukasi sebanyak 17 orang (100%) dengan pengetahuan kurang. Setelah diberikan edukasi sebanyak 14 orang (82,4%) dengan pengetahuan baik dan 3 orang (17,6%) dengan pengetahuan cukup baik. Sikap responden kelompok control menggunakan metode ceramah sebelum diberikan edukasi sebanyak 10 orang (58,8%) memiliki sikap gizi yang baik dan 7 orang (41,2%) dengan sikap gizi yang kurang. Setelah diberikan edukasi sebanyak 4 orang (23,5%) dengan sikap baik, 12 orang (70,6%) dengan sikap cukup baik dan 1 orang (5,9%) dengan sikap kurang baik. Ada pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan $p=0,000 (<0,05)$ dan sikap $p=0,000 (<0,05)$. Ada pengaruh edukasi menggunakan metode ceramah terhadap pengetahuan $p=0,000 (<0,05)$ dan sikap $p=0,000 (>0,05)$.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan aplikasi yang lebih menarik sesuai dengan perkembangan teknologi sehingga mendukung ketertarikan minat baca bagi responden.