



## Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video Motion terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku Gizi Seimbang dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* pada Remaja

### *The Effect Nutrition Education with Motion Video on Knowledge Level, Balanced Nutrition Behavior and Junk Food Consumption Habits in Adolescents*

Rina Shopia<sup>1</sup>, Mahpolah<sup>2</sup>, Siti Mas'udah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Prodi S1 Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

<sup>2,3</sup> Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

#### ABSTRAK

Pendidikan gizi yang tidak efektif berdampak pada pengetahuan remaja yang kurang tentang gizi seimbang, sehingga menyebabkan perilaku yang negatif. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan kebiasaan konsumsi junk food. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video motion terhadap tingkat pengetahuan, perilaku gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi junk food pada remaja. Jenis penelitian ini adalah quasi experimental dengan rancangan pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja di Posyandu Remaja yang berusia 12-19 tahun. Penentuan sampel dengan teknik purposive sampling sebanyak 94 orang. Analisis data uji yang digunakan adalah Uji Wilcoxon dan Uji Mann Whitney. Berdasarkan Uji Wilcoxon pada kelompok eksperimen ada pengaruh bermakna tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ( $p: 0,000$ ), perilaku gizi seimbang ( $p: 0,000$ ), kebiasaan konsumsi junk food ( $p: 0,000$ ). Pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah edukasi tingkat pengetahuan ( $p: 0,000$ ), perilaku gizi seimbang ( $p: 0,000$ ), sedangkan tidak ada pengaruh bermakna kebiasaan konsumsi junk food ( $0,375$ ). Berdasarkan penelitian sesudah edukasi ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap tingkat pengetahuan, perilaku gizi seimbang, tetapi tidak ada perbedaan terhadap kebiasaan konsumsi. Responden lebih mempelajari tentang gizi seimbang dan kepada peneliti selanjutnya lebih mencari tahu batasan materi pada kelompok kontrol.

#### Article Info

##### Article History

Received Date: 7 Agustus 2023

Revised Date: 11 September 2023

Accepted Date: 13 September 2023

#### Kata kunci:

Edukasi Gizi; Pengetahuan;

Perilaku Gizi Seimbang;

Junk Food

#### Keywords:

Nutrition Education; Knowledge;

Behavior; Junk Food

Consumption Habits.

Nutrition education that is not effective has an impact on adolescents' lack of knowledge about balanced nutrition, leading to negative behaviors. Therefore, a nutrition education method is needed to improve knowledge, behavior and junk food consumption habits. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education with motion video media on the level of knowledge, balanced nutrition behavior and junk food consumption habits in adolescents. This type of research is quasi experimental with a pre-test and post-test design. The population in this study were all adolescents in Posyandu Remaja aged 12-19 years. Determination of the sample with purposive sampling technique as many as 94 people. The test data analysis used was the Wilcoxon Test and the Mann Whitney Test. Based on the Wilcoxon Test in the experimental group there is a significant effect on the level of knowledge before and after education ( $p: 0.000$ ), balanced nutritional behavior ( $p: 0.000$ ), junk food consumption habits ( $p: 0.000$ ). In the control group before and after education the level of knowledge ( $p: 0.000$ ), balanced nutrition behavior ( $p: 0.000$ ), while there is no significant effect on junk food consumption

*habits (0.375). Based After education there is a difference between the experimental and control groups on the level of knowledge, balanced nutrition behavior, but there is no difference in consumption habits. Respondents learn more about balanced nutrition, to future researchers find out more about the limitations of the material in the control group.*

Copyright © 2024 Jurnal Riset Pangan dan Gizi.  
All rights reserved

*Korespondensi Penulis:*

Rina Shopia

e-mail: [rinashopia1@gmail.com](mailto:rinashopia1@gmail.com)

## PENDAHULUAN

### *Latar belakang*

Keberhasilan pembangunan nasional suatu negara bergantung pada ketersediaan sumber daya manusia yang memiliki fisik dan mental yang kuat dan sehat. Salah satu faktornya dari segi kesehatan yaitu meliputi jumlah penderita malnutrisi (gizi kurang dan gizi lebih), angka harapan hidup dan lain-lain yang sangat erat dengan permasalahan gizi. Remaja bagian dari sumber daya manusia dan merupakan penerus bangsa. Secara fisik dan intelektual, pertumbuhan dan perkembangan pada usia remaja terjadi sangat pesat, beberapa faktor yang mempengaruhi hal ini diantaranya adalah pola makan, latihan fisik dan kondisi kesehatan.

Pola makan yang tidak seimbang berhubungan dengan perilaku tidak sehat diantaranya adalah ketidak seimbang asupan zat gizi. Tanpa disadari, pola makan sehari-hari tinggi kalori, seperti makanan jajanan ataupun makanan cepat saji yang tinggi gula, garam dan lemak. Makanan enak cenderung tinggi gula, makanan menjadi lebih gurih dan enak dengan lemak dan garam yang tinggi sehingga cenderung membuat orang untuk mengonsumsi lebih banyak. Berdasarkan penelitian tersebut hal yang mempengaruhi pola makan remaja adalah tingkat konsumsi junk food pada remaja yang saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja mengonsumsi junk food 3 sampai 4 kali dalam sebulan. Mengonsumsi junk food mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat, jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih [1].

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Di Kalimantan Selatan status gizi remaja umur 13-15 tahun sebesar 10,7% terdiri dari 2,3% sangat kurus dan 8,4% kurus dan remaja prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 14,1%. Sedangkan pada remaja umur 16-18 tahun sebesar 12,3% terdiri dari 2,6% kurus dan 9,6% sangat kurus dan remaja prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 11,04%. Di Kabupaten Banjar umur 13-15 tahun sebesar 12,6% terdiri dari 2,9% sangat kurus dan 9,7% kurus dengan prevalensi tertinggi ketiga di Provinsi Kalimantan Selatan dibandingkan dengan Kabupaten Hulu Sungai Selatan 13,8% dan Kabupaten Kota Baru 13%. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 8,9%. Sedangkan umur 16 – 18 tahun sebesar 15,2% terdiri dari 2,7% kurus dan 12,4% sangat kurus dan prevalensi berat badan lebih sebesar 14,2% [2].

Tingginya masalah gizi pada remaja saat ini diduga kuat penyebabnya berkaitan dengan pola konsumsi makanan yang belum sesuai dengan lifestyle dan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok usia, terutama pola makan dalam konteks gizi seimbang [3].

Pada kelompok usia remaja, banyak penelitian tentang gizi yang menunjukkan prevalensi diet yang kurang memadai, seperti tingginya konsumsi makanan olahan atau makanan bergula dan rendahnya

konsumsi buah dan sayur. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang lebih banyak dari pada masa anak – anak, meski demikian remaja cenderung melakukan pola konsumsi yang salah, yaitu zat gizi yang dikonsumsi tidak sesuai dengan kebutuhan [4].

Sebagai unit pelayanan masyarakat Puskesmas Martapura Timur sudah melaksanakan program untuk remaja seperti edukasi gizi dan pencegahan anemia, pemberian tablet tambah darah (TTD), penentuan status gizi dan mengadakan posyandu remaja rutin setiap bulan meskipun belum tercover keseluruhan 20 desa di wilayah kerja puskesmas. Edukasi gizi rutin dilakukan setiap bulan dan sebanyak 12 kali dalam satu tahun dengan metode ceramah, media poster, leaflet ataupun food model.

Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengambil tema tentang “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion terhadap Tingkat Pengetahuan, Perilaku Gizi Seimbang dan Kebiasaan Konsumsi Junk food pada Remaja di Puskesmas Martapura Timur” dan untuk membandingkan efektivitas media yang akan digunakan dalam penelitian maka peneliti akan menggunakan dua media yaitu media video ceramah untuk kelompok kontrol dan media video motion untuk kelompok eksperimen.

### ***Tujuan***

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan video motion dalam peningkatan pengetahuan, perilaku gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi junk food di Posyandu Remaja Puskesmas Martapura Timur.

## **METODE**

### ***Jenis dan desain penelitian***

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu atau *Quasi Experimental* dengan desain penelitian *pretest – posttest*.

### ***Populasi dan sampel***

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Posyandu Remaja Puskesmas Martapura Timur berjumlah 108 orang dan sampel dalam penelitian ini remaja Desa Antasan Senor Ilir dan Keramat Baru usia 12 – 19 tahun yang terdaftar di Posyandu Remaja Puskesmas Martapura Timur.

Peneliti memberikan kuesioner serta FFQ tentang konsumsi junk food pada pertemuan pertama yaitu pre-test kepada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kemudian di hari yang sama pada kelompok eksperimen diberikan edukasi dengan media video motion tentang gizi seimbang dan kelompok kontrol dengan video ceramah. Edukasi dilakukan tiga kali di hari yang berbeda dengan selang waktu seminggu. Setelah seminggu dilakukan pertemuan kembali untuk mengingat materi edukasi. Seminggu kemudian pada pertemuan terakhir dilakukan post-test dengan menggunakan kuesioner serta FFQ-SQ yang sama saat pre-test pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data yang perlu meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pengetahuan remaja sebelum dan sesudah edukasi, perilaku remaja sebelum dan sesudah edukasi dan kebiasaan konsumsi junk food remaja sebelum dan sesudah edukasi.

### ***Teknik pengumpulan data***

Teknik pengambilan data yaitu *purposive sampling*. Data primer berupa karakteristik responden, tingkat pengetahuan *pre-test pos-test*, perilaku gizi seimbang *pre-test pos-test*, kebiasaan konsumsi *junk food pre-post pos-test* diperoleh melalui kuesioner.

**Analisis**

Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon dan Mann Whitney* dengan  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media video motion terhadap tingkat pengetahuan, perilaku gizi seimbang dan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di Posyandu Remaja Puskesmas Martapura Timur.

**HASIL PENELITIAN**

**Karakteristik Responden**

Responden pada penelitian ini adalah remaja usia 12 – 19 tahun sebanyak 94 orang di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senor kelompok eksperimen dan Di Desa Keramat Baru kelompok kontrol.

Hasil penelitian karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kelas mendapatkan hasil bahwa usia sebagian besar remaja 12-16 tahun 78%, menurut jenis kelamin sebagian besar responden yaitu perempuan 85% dan menurut kelas sebagian besar responden kelas 9 SMP atau 3 MTs 44,7%. (Tabel 1)

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Kelas di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023 (n=94)

Kelompok	Karakteristik	Kategori	n	%
Eksperimen	Usia	12-16 tahun	34	70
		17-19 tahun	13	29
Kontrol	Usia	12-16 tahun	37	78
		17-19 tahun	10	21
Eksperimen	Jenis kelamin	Laki-laki	7	15
		Perempuan	40	85
Kontrol	Jenis Kelamin	Laki-laki	11	23
		Perempuan	36	77
Eksperimen	Kelas	7 SMP/MTs	8	16
		8 SMP/Mts	7	14
		9 SMP/MTs	19	40
		10 SMA/MA	7	14
		11 SMA/MA	2	4
		12 SMA/MA	4	8
Kontrol	Kelas	7 SMP/MTs	10	20
		8 SMP/Mts	6	12
		9 SMP/MTs	21	44
		10 SMA/MA	5	10
		11 SMA/MA	3	6
		12 SMA/MA	2	4

**Analisis Univariat**

**Tingkat Pengetahuan Sebelum**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sebelum edukasi pada kelompok eksperimen kategori baik 42% dan kontrol 51% (Tabel 2).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Baik	20	42
	Kurang	27	57
Kontrol	Baik	24	51
	Kurang	23	49

**Tingkat Pengetahuan Sesudah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan sesudah edukasi pada kelompok eksperimen dan kontrol kategori baik 100% (Tabel 3.)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Tingkat Pengetahuan Remaja Sesudah Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Baik	47	100
	Kurang	0	0
Kontrol	Baik	47	100
	Kurang	0	0

**Perilaku Gizi Seimbang Sebelum**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang sebelum edukasi kelompok eksperimen kategori positif 31% dan kontrol 27% (Tabel 4.)

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang Remaja Sebelum Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Positif	31	66
	Negatif	16	34
Kontrol	Positif	27	57
	Negatif	20	42

**Perilaku Gizi Seimbang Sesudah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku gizi seimbang sesudah edukasi kelompok eksperimen kategori positif 44% dan kontrol 42% (Tabel 5.)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Perilaku Gizi Seimbang Remaja Sesudah Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Positif	44	93
	Negatif	3	6
Kontrol	Positif	42	89
	Negatif	5	10

**Kebiasaan Konsumsi *junk food* Sebelum**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* sebelum edukasi kelompok eksperimen katgori baik 34% dan kontrol 53% (Tabel 6.)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Kebiasaan Konsumsi *junk food* Remaja Sesudah Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Baik	16	34
	Kurang	31	66
Kontrol	Baik	22	46
	Kurang	25	53

**Kebiasaan Konsumsi *junk food* Sesudah**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* sesudah edukasi kelompok eksperimen katgori baik 53% dan kontrol 48% (Tabel 7.)

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Kebiasaan Konsumsi *junk food* Remaja Sesudah Edukasi Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok	Kategori	n	%
Eksperimen	Baik	25	53
	Kurang	22	46
Kontrol	Baik	23	48
	Kurang	24	51

**Analisis Bivariat**

**Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan**

Hasil dari pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan pada remaja kelompok eksperimen dengan media video motion dan kelompok kontrol dengan media video ceramah pada remaja didapatkan hasil dengan uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen dan kontrol  $p$ -value 0,000 dimana nilai  $p$ -value <  $\alpha$  0,05 sedangkan uji *Mann whitney*  $p$ -value 0,01 (Tabel 8.)

Tabel 8. Pengaruh Edukasi gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023

Kategori Pengetahuan	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol				<i>p</i>		<i>Mann Whitney</i>
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		<i>Wilcoxon</i> Eksperimen	<i>Wilcoxon</i> Kontrol	
	n	%	n	%	n	%	n	%			
Baik	20	42,6	47	100	24	51,1	47	100	0,000	0,000	0,01
Kurang	27	57,4	0	0	23	48,9	0	0			
Jumlah	47	100	47	100	47	100	47	100			

**Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang**

Hasil dari pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku gizi seimbang pada remaja kelompok eksperimen dengan media video motion dan kelompok kontrol dengan media video ceramah pada remaja

didapatkan hasil dengan uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen dan kontrol  $\rho$ -value 0,000 dimana nilai  $\rho$ -value <  $\alpha$  0,05 sedangkan uji *Mann whitney*  $\rho$ -value 0,000 (Tabel 9.)

Tabel 9. Pengaruh Edukasi gizi terhadap Perilaku Gizi Seimbang Remaja Sebelum dan Sesudah di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023

Kategori Perilaku Gizi Seimbang	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol				<i>p</i>		
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		<i>Wilcoxon</i>		<i>Mann Whitney</i>
	n	%	n	%	n	%	n	%	Eksperimen	Kontrol	
Positif	31	66	44	93,6	27	57,4	42	89,4	0,000	0,000	0,000
Negatif	16	34	3	6,4	20	42,6	5	10,6			
Jumlah	47	100	47	100	47	100	47	100			

c. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kebiasaan Konsumsi *Junk Food*

Hasil dari pengaruh edukasi gizi terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja kelompok eksperimen dengan media video motion dan kelompok kontrol dengan media video ceramah pada remaja didapatkan hasil dengan uji *Wilcoxon* kelompok eksperimen  $\rho$ -value 0,000 dan kontrol  $\rho$ -value 0,375 dimana nilai  $\rho$ -value <  $\alpha$  0,05 sedangkan uji *Mann whitney*  $\rho$ -value 0,724 (Tabel 10.)

Tabel 10. Pengaruh Edukasi gizi terhadap Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Remaja Sebelum dan Sesudah di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2023

Kategori Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i>	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol				<i>p</i>		
	Sebelum		Sesudah		Sebelum		Sesudah		<i>Wilcoxon</i>		<i>Mann Whitney</i>
	n	%	n	%	n	%	n	%	Eksperimen	Kontrol	
Baik	16	34	25	53,2	22	46,8	23	48,9	0,000	0,375	0,724
Kurang	31	66	22	46,8	25	53,2	24	51,1			
Jumlah	47	100	47	100	47	100	47	100			

**PEMBAHASAN**

*Analisis Univariat*

**Tingkat Pengetahuan Sebelum Edukasi Gizi**

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur terhadap 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senor kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan bahwa pengetahuan remaja sebelum edukasi gizi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sebelum edukasi gizi frekuensi tertinggi adalah pengetahuan kategori baik sebesar 42% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol kategori baik sebesar 51% hal ini menunjukkan pada kelompok kontrol tingkat pengetahuan dengan kategori baik sebelum edukasi gizi lebih baik dibandingkan kelompok eksperimen hal tersebut dikarenakan adanya perbedaan karakteristik remaja yang menyebabkan tingkat pengetahuan sebelum edukasi gizi pada kelompok kontrol lebih tinggi.

Hal ini dikarenakan berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Martapura Timur remaja belum pernah terpapar informasi tentang gizi

seimbang sehingga pengetahuan remaja tentang gizi seimbang masih rendah selain itu juga dengan melihat data jadwal kunjungan petugas gizi tahun 2022 bahwa setiap bulannya diadakan 12 kali kunjungan kesehatan yang terbagi atas dua desa, hal tersebut menunjukkan bahwa 1 desa mendapat 1 kali kunjungan perbulan. Setidaknya ada 3 kali kunjungan dalam 30 hari yang dapat meningkatkan pengetahuan remaja, agar edukasi yang diberikan dapat tersimpan dan selalu diingat remaja [5]. Edukasi gizi adalah salah satu kegiatan yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor yang dapat mempengaruhinya[6].

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan melihat jawaban di kuesioner, kebanyakan remaja salah menjawab hal tersebut menunjukkan sebagian besar remaja masih belum mengetahui manfaat mengkonsumsi makanan bergizi seimbang, contoh makanan protein nabati, porsi buah yang harus dikonsumsi dalam sehari, anjurkan konsumsi sayur dan buah dan makanan yang beraneka ragam.

Menurut Peneliti hal tersebut tentunya didasari oleh pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang masih kurang. Pengetahuan gizi seimbang yang kurang akan berpengaruh terhadap perilaku dan tindakan remaja dalam masa pertumbuhannya. Maka, perlu adanya peningkatan pengetahuan remaja terlebih dahulu sehingga pengetahuan remaja menjadi lebih baik juga diharapkan perilaku dan tindakan dalam menjaga masa pertumbuhan akan lebih baik pula, faktor lain seperti usia remaja juga dapat mempengaruhi pengetahuan karena semakin tua usia maka pengalaman yang didapatkan akan semakin banyak dan keputusan yang diambil akan lebih baik. Edukasi gizi bagi usia remaja dapat membentuk kebiasaan makan sejak dini agar tercapai keadaan individu yang lebih baik di masa yang akan datang [7].

### **Tingkat Pengetahuan Sesudah Edukasi Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur pada 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senor kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa tingkat pengetahuan remaja sesudah edukasi gizi pada kelompok eksperimen adalah pengetahuan kategori baik sebesar 100% dan pada kelompok kontrol sebesar 100% hal tersebut menunjukkan terjadi peningkatan pada kelompok eksperimen dari 42% menjadi 100% dan pada kelompok kontrol dari 51% menjadi 100% hal ini dikarenakan sebelum edukasi gizi pada kelompok kontrol didapatkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen yang menyebabkan kelompok kontrol sesudah edukasi gizi juga terjadi peningkatan hal tersebut dikarenakan media yang digunakan sama-sama media video dengan materi yang sama sedangkan yang diukur adalah pengetahuan sehingga pasti terjadi peningkatan karena yang ditangkap oleh remaja adalah isi materi yang disampaikan dimana seharusnya pada kelompok kontrol materinya dibedakan atau diberikan batasan agar berbeda dengan kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil kuesioner setelah dilakukan edukasi gizi dengan media video motion maupun video ceramah masih ada jawaban yang tentang anjuran minimal konsumsi buah dan sayur setiap hari, sehingga dapat disimpulkan remaja belum memahami anjuran konsumsi sayur dan buah yang baik dikonsumsi setiap hari. Hal ini karena ada materi yang sulit dipahami oleh remaja meskipun sudah diberikan peralakuan penayangan video selama 3 minggu berturut-turut remaja masih sulit mengingat materinya sehingga perlu adanya konsep materi maupun penyampaian materi yang lebih baik agar meningkatkan pemahaman remaja. Faktor lain juga disebabkan oleh usia remaja pada penelitian ini masih muda dimana pada usia tersebut remaja ada yang mudah menangkap informasi dan ada yang sulit untuk menangkap informasi baru meskipun sudah disampaikan berulang kali tidak membuat semua anggota posyandu remaja dapat mengingatnya dengan mudah. Usia seseorang akan mempengaruhi pola pikir serta daya tangkap terhadap pengetahuan baru [8].

Menurut Peneliti terjadinya peningkatan dikedua kelompok dipengaruhi usia remaja, dimana usia remaja merupakan masa pertumbuhan memudahkan remaja dalam menangkap informasi yang diberikan dengan baik karena kemampuan berpikirnya yang terus meningkat. Usia mempengaruhi tingkat kemampuan dan kematangan dalam berfikir dan menerima informasi yang semakin lebih baik dibandingkan dengan usia yang masih muda atau belum dewasa.

Melalui hasil wawancara diketahui bahwa responden masih merasa kesulitan untuk mengikuti jadwal makan secara teratur, dikarenakan sulit untuk menyesuaikan dengan kegiatan sehari-hari. Biasanya responden lebih sering mengkonsumsi makanan pada waktu makan besar atau makan jika dirasa sudah lapar sehingga menyebabkan jam makan tidak sesuai.

### **Perilaku Gizi Seimbang Sebelum Edukasi**

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur terhadap 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senor kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan bahwa perilaku gizi seimbang remaja sebelum edukasi gizi pada kelompok eksperimen frekuensi tertinggi adalah perilaku gizi seimbang kategori positif sebesar 66% dan pada kelompok kontrol kategori positif sebesar 57% hal tersebut menunjukkan sebelum edukasi gizi kelompok eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, hal ini dapat terjadi karena adanya perbedaan daya tangkap remaja antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan melihat jawaban di kuesioner kebanyakan remaja masih banyak yang berperilaku negatif seperti jarang sarapan pagi, masih sering mengkonsumsi makanan manis dan berlemak, masih jarang makan teratur 3 kali dalam sehari, jarang mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan jarang mengkonsumsi buah dan sayur. Hal ini menurut hasil wawancara dengan pemegang program remaja di Puskesmas Martapura Timur posyandu remaja baru saja diadakan kurang lebih satu tahun sehingga remaja masih kurang mendapatkan informasi kesehatan khususnya tentang gizi seimbang hal tersebut juga dipengaruhi karena faktor usia remaja dalam penelitian ini kebanyakan berusia 12-16 tahun dimana pada usia tersebut remaja masih mencari jati diri sehingga perilaku remaja dalam memahami perilaku gizi seimbang masih kurang.

Pembentukan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi, perilaku juga dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh lingkungan, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional yang berasal dari remaja putri tersebut [9].

Menurut peneliti perilaku remaja harus diubah sedikit demi sedikit mulai dari dalam diri remaja itu sendiri maupun lingkungan disekitar remaja tersebut, hal yang dapat dilakukan untuk membantu remaja merubah perilaku menjadi lebih baik dengan cara memberi pendidikan gizi agar remaja mengetahui mana perilaku positif yang dapat mempengaruhi masa pertumbuhannya dan mana perilaku negatif yang dapat merusak masa pertumbuhannya, oleh karena itu perlu diadakannya edukasi gizi tentang gizi seimbang sebagai alat bantu untuk menambah informasi bagi remaja. Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap prosedur masuknya wawasan dan pemahaman kedalam masing-masing individu yang berada di dalam suatu lingkungan. Hal ini terjadi karena ada atau tidaknya interaksi timbal balik, yang akan diterima sebagai pengetahuan oleh setiap individu [10].

### **Perilaku Gizi Seimbang Sesudah Edukasi**

Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur terhadap 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senior kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan hasil bahwa perilaku gizi seimbang remaja sesudah edukasi gizi pada kelompok eksperimen frekuensi tertinggi adalah perilaku gizi seimbang kategori positif sebesar 93% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol kategori positif sebesar 89% hal tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kategori positif perilaku gizi seimbang pada kedua kelompok, hal ini menunjukkan adanya peningkatan perilaku remaja baik kelompok eksperimen dan kontrol dibandingkan sebelum edukasi gizi dikarenakan pada saat diberi pemahaman secara langsung dan berulang remaja berinteraksi secara aktif saat berlangsungnya edukasi gizi sehingga adanya komunikasi yang terjalin dapat meningkatkan pemahaman remaja. Pengetahuan tentang gizi adalah awal dari perubahan sikap dan perilaku yang dimiliki oleh remaja. Selanjutnya, sikap akan mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan gizi dalam kehidupannya [11].

Sesudah adanya edukasi gizi ada beberapa remaja yang masih berperilaku negatif, hal ini terjadi karena adanya remaja yang belum memahami materi yang disampaikan, selain itu variabel perilaku juga bergantung pada perspektif remaja dan kebiasaannya itu sendiri. Beberapa kuesioner ada beberapa jawaban yang kurang tepat hal ini dikarenakan banyak remaja yang jarang mengonsumsi buah dan sayur, masih banyak remaja yang sering mengonsumsi makanan manis dan berlemak. Oleh karena itu, masih perlu diadakan edukasi gizi khususnya tentang gizi seimbang dengan materi yang lebih rinci lagi pembahasannya.

Menurut Peneliti peningkatan di kedua kelompok menunjukkan bahwa adanya perubahan perilaku lebih baik, hal ini dikarenakan pengetahuan remaja meningkat setelah adanya edukasi gizi, peningkatan pengetahuan memberikan dampak perilaku yang positif bagi remaja, sebagian besar usia remaja pada penelitian ini termasuk usia produktif yang memasuki usia pertumbuhan dan perkembangan sehingga berpengaruh baik terhadap pemahaman remaja mengenai informasi yang diberikan selama edukasi gizi karena usia remaja lebih mudah mengerti dan memahami informasi yang diberikan. Seseorang yang berumur produktif lebih mudah menerima pengetahuan dibandingkan seseorang yang tidak produktif, karena orang tidak produktif telah memiliki pengalaman yang mempengaruhi pola pikirnya sehingga lebih sulit diubah [10].

### **Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Sebelum Edukasi**

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur terhadap 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senior kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan bahwa konsumsi junk food remaja sebelum edukasi gizi pada kelompok eksperimen frekuensi tertinggi adalah konsumsi junk food kategori baik sebesar 34% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol kategori baik sebesar 46% hal tersebut menunjukkan kebiasaan konsumsi junk food pada kelompok kontrol lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen hal ini dikarenakan kurangnya informasi yang diterima oleh remaja tentang bahaya sering mengonsumsi junk food dan faktor lingkungan yang dimana disekitar tempat tinggal remaja itu banyak yang berjualan junk food seperti ayam goreng, burger, gorengan, mi instan, sosis, dan es krim hal tersebut membuat remaja lebih memilih mengonsumsi makanan junk food dibandingkan makanan bergizi seimbang hal lain juga dikarenakan makanan junk food lebih enak, praktis dan harganya sesuai dengan kantong para remaja sehingga banyak remaja lebih memilih junk food dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur.

Remaja yang sering mengonsumsi junk food jarang mengonsumsi sayur dan buah, hal ini dipengaruhi oleh karakteristik wilayah, dimana wilayah tersebut ramai akan pedagang terutama yang berjualan makanan cepat saji memiliki rasa yang enak dan sesuai dengan kantong remaja sehingga remaja lebih banyak memilih untuk mengonsumsi makanan junk food.. Sehingga perlu diberikan edukasi gizi tentang konsumsi junk food pada remaja agar menambah pengetahuan dan informasi yang positif [12].

Berdasarkan hasil kuesioner penelitian yang didapatkan banyak remaja yang mengonsumsi makanan junk food dengan frekuensi yang banyak seperti ayam goreng cepat saji  $\geq 3$ /hari, gorengan, burger, sosis, mi instan 2x/hari. Hal ini dikarenakan pengetahuan remaja tentang bahaya konsumsi junk food masih sangat minim dan juga remaja suka mengonsumsi makanan yang berlemak seperti ayam goreng cepat saji, mi instan, dan gorengan dibandingkan mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang seperti ikan, buah dan sayuran.

Konsumsi junk food dengan frekuensi 1-2 minggu sekali sudah masuk ke dalam kategori tinggi. Rasa yang enak, tersedianya junk food di sekitar remaja, keinginan serta adanya kebiasaan jajan yang cenderung mengarah ke di kalangan remaja merupakan penyebab tingginya frekuensi junk food [13].

### **Kebiasaan Konsumsi *Junk food* Sesudah Edukasi**

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur terhadap 94 orang remaja yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu di Desa Antasan Senor kelompok eksperimen dan di Desa Keramat Baru kelompok kontrol didapatkan bahwa konsumsi junk food remaja sesudah edukasi gizi pada kelompok eksperimen dan kontrol. Sesudah edukasi gizi frekuensi tertinggi adalah konsumsi junk food kategori baik 53% pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol kategori baik 48% hal tersebut menunjukkan kebiasaan konsumsi junk food pada remaja sesudah dilakukan edukasi gizi masih banyak yang mengonsumsi junk food hal ini dikarenakan remaja sulit untuk merubah kebiasaannya mengonsumsi makanan *junk food*.

Berdasarkan nilai skor perilaku gizi seimbang sesudah edukasi gizi terdapat perbedaan nilai rata-rata kelompok eksperimen 24,3 dengan nilai standar deviation kelompok eksperimen didapatkan 0,95 hal ini menunjukkan bahwa nilai skor perilaku gizi seimbang sesudah edukasi yang dihasilkan antar keragaman variasi data pada kelompok eksperimen tidak terlalu besar, jika dibandingkan dengan sebelum edukasi ada perbedaan pada hasil skor perilaku gizi seimbang sesudah diberikan edukasi gizi hal tersebut menunjukkan bahwa sesudah diberikan perlakuan pada kelompok eksperimen didapatkan hasil yang berbeda dari sesudah edukasi.

Berdasarkan kuesioner penelitian sesudah edukasi gizi didapatkan hasil masih banyak remaja yang mengonsumsi junk food dengan frekuensi yang tinggi seperti ayam goreng cepat saji, mi instan, kentang goreng dan gorengan, hal ini dikarenakan remaja masih kurang peduli terhadap kesehatannya lebih banyak remaja yang memilih makan makanan junk food dibandingkan makanan sehat yang bergizi seimbang hal lain juga dikarenakan faktor lingkungan yang mempengaruhi kebiasaan tersebut, lingkungan tempat tinggal remaja banyak pedagang yang berjualan makanan cepat saji. Makanan junk food sudah menjadi tren di kalangan remaja sekarang, penyajiannya yang cepat, tampilan yang dapat menggugah selera makan membuat para remaja dengan pengetahuan baik pun tergiur untuk mengkonsumsinya padahal mereka tahu dampak negatif dari mengonsumsi junk food dan zat gizi apa saja yang terkandung didalam makanan tersebut, akan tetapi jika pengaruh lingkungan seperti kebiasaan orang tua, kesibukan orang tua khususnya ibu yang tidak sempat menyiapkan makanan dirumah dan teman sebaya yang lebih dominan dibandingkan ilmu yang mereka punya maka konsumsi junk food menjadi pilihan remaja sekarang [13].

Intervensi pendidikan gizi secara signifikan meningkatkan pengetahuan dan kebiasaan makan yang sehat [14]. Penelitian yang pernah dilakukan didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan kebiasaan makan dengan pengetahuan gizi dan sikap gizi anak. Pendidikan dan intervensi

gizi telah diketahui menjadi cara yang efektif dalam mempromosikan perilaku makan dan gaya hidup yang sehat pada anak [15].

### ***Analisis Bivariat***

#### **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan**

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan setelah edukasi gizi dilakukan. Dari kelompok eksperimen diperoleh bahwa tidak ada remaja yang mengalami penurunan skor tingkat pengetahuan sedangkan yang mengalami peningkatan ada 27 orang. Pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tidak ada sedangkan yang mengalami peningkatan skor tingkat pengetahuan ada 23 orang.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  atau ada pengaruh edukasi gizi dengan media video motion terhadap tingkat pengetahuan remaja. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai  $p$  value  $0,000 < 0,05$  atau ada pengaruh edukasi gizi dengan media video ceramah terhadap tingkat pengetahuan remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang [16] dan penelitian lain menyatakan bahwa ada terdapat peningkatan pengetahuan remaja terhadap gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan nilai  $p$  value diperoleh  $0,000$  [17].

Terdapat persamaan pada kelompok eksperimen dan kontrol, dimana semua skor sesudah edukasi gizi pada kedua kelompok tersebut meningkat. Hal ini bisa terjadi karena sebelum edukasi gizi nilai skor pada kelompok kontrol juga sudah lebih tinggi dibandingkan kelompok eksperimen sehingga sesudah edukasi gizi kedua kelompok mengalami peningkatan pengetahuan karena kedua media yang digunakan adalah video dengan isi materi yang sama.

Video pembelajaran merupakan salah satu media yang memiliki unsur audio (suara) dan visual gerak (gambar bergerak). Sebagai media pembelajaran, video berperan sebagai pengantar informasi. Kemudahan untuk mengulang video dan cara menyajikan informasi secara terstruktur menjadikan video termasuk salah satu media yang dapat meningkatkan kemampuan pelajar dalam memahami sebuah konsep [18].

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Mann whitney didapatkan bahwa  $p$  value =  $0,001$  ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sesudah pemberian edukasi gizi pada kelompok eksperimen (video motion) dan kelompok kontrol (video ceramah) hal ini dikarenakan kedua kelompok tersebut sesudah diberikan perlakuan dengan media video motion dan video ceramah terdapat peningkatan pengetahuan.

Pengaruh edukasi gizi gizi seimbang pada remaja putri terhadap tingkat pengetahuan remaja putri di pondok pesantren Islam NW Penimbung, Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat perbedaan pengetahuan bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) [18].

#### **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Seimbang**

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan setelah edukasi gizi dilakukan. Dari kelompok eksperimen diperoleh bahwa tidak ada remaja yang mengalami penurunan skor perilaku gizi seimbang sedangkan yang mengalami peningkatan ada 13 orang. Pada kelompok kontrol yang mengalami penurunan tidak ada sedangkan yang mengalami peningkatan skor tingkat pengetahuan ada 15 orang.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$  atau ada pengaruh edukasi gizi dengan media video motion terhadap perilaku gizi seimbang remaja. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$  atau ada pengaruh edukasi gizi dengan media video ceramah terhadap perilaku gizi seimbang remaja.

Ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dimana kelompok eksperimen skor perilaku meningkat sedangkan kelompok kontrol masih terdapat skor tetap atau tidak ada peningkatan. Hal ini dapat terjadi karena beberapa faktor diantaranya remaja masih sulit memahami materi yang disampaikan meskipun sudah diberikan penyanganan video berulang hal tersebut disebabkan perbedaan daya tangkap setiap orang dalam memahami informasi baru yang didapatkan.

Pengaruh media video dapat lebih mudah diterima karena mengaitkan langsung dengan penginderaan melalui panca indra manusia yakni, indra penglihatan dan pendengaran. Media dalam promosi kesehatan dapat diartikan sebagai alat bantu dalam promosi kesehatan yang dapat dilihat, didengar, diraba, dirasa atau dicium untuk memperlancar komunikasi dan penyebaran – luasan informasi kesehatan [19].

Berdasarkan hasil uji Mann whitney didapatkan bahwa p value =  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku gizi seimbang sesudah pemberian edukasi gizi pada kelompok eksperimen (video motion) dan kelompok kontrol (video ceramah) hal ini dikarenakan kedua kelompok tersebut sesudah diberikan perlakuan dengan media video motion dan video ceramah terdapat peningkatan perilaku gizi seimbang.

### **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Kebiasaan Konsumsi *junk food***

Hasil penelitian ini menunjukkan ada perubahan setelah edukasi gizi dilakukan. Dari kelompok eksperimen diperoleh bahwa tidak ada remaja yang mengalami peningkatan skor kebiasaan konsumsi junk food sedangkan yang mengalami penurunan ada 9 orang. Pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan tidak ada sedangkan yang mengalami penurunan skor kebiasaan konsumsi junk food ada 1 orang. Hal ini dikarenakan ada beberapa faktor diantaranya kebiasaan remaja yang sulit untuk diubah hanya dalam beberapa minggu saja dan pemahaman remaja dalam memahami isi materi yang disampaikan juga mempengaruhi kebiasaan konsumsi tersebut.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh bahwa pada kelompok eksperimen menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai p value  $0,000 < 0,05$  atau ada pengaruh edukasi gizi dengan media video motion terhadap kebiasaan konsumsi junk food remaja. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna antara sebelum edukasi gizi dengan sesudah edukasi gizi dengan nilai p value  $0,375 > 0,05$  atau tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media video ceramah terhadap kebiasaan konsumsi junk food remaja.

Jika dilihat dari peningkatan skor lebih banyak kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, hal ini bisa terjadi karena pada kelompok eksperimen menggunakan media video motion dimana video tersebut terdapat gambar yang lebih menarik dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menayangkan video orang ceramah biasa. Keunggulan media audio visual ini adalah dapat memberikan realita yang mungkin sulit direkam oleh mata serta pikiran sasaran, dapat sebagai pemicu diskusi tentang sikap dan perilaku, efektif bagi sasaran yang jumlahnya besar serta dapat diulang kembali, mudah dalam penggunaan dan tidak membutuhkan ruangan gelap [20].

Melalui pendidikan kesehatan diharapkan agar dapat meningkatkan pengetahuan seseorang tentang gizi seimbang, dengan terjadinya peningkatan pengetahuan maka diharapkan akan terjadinya perubahan sikap dan perilaku konsumsi yang lebih baik terhadap gizi dan kesehatan pada orang

tersebut. Banyak media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran, khususnya pendidikan gizi seimbang untuk remaja. Salah satunya adalah media video yang menggabungkan kedua unsur audio dan visual akan mempermudah mendapatkan informasi dengan gambar bergerak dan audio sebagai penjelasan [21].

Berdasarkan hasil uji statistik dengan Mann whitney didapatkan bahwa p value = 0,724 ( $p > 0,05$ ) hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kebiasaan konsumsi junk food sesudah pemberian edukasi gizi pada kelompok eksperimen (video motion) dan kelompok kontrol (video ceramah) hal ini dikarenakan kedua kelompok tersebut sesudah diberikan perlakuan dengan media video motion dan video ceramah masih banyak remaja yang mengkonsumsi junk food. Sebagian besar remaja mempunyai mempunyai kebiasaan mengonsumsi fast food, dan ada hubungan yang bermakna frekuensi fast food dengan terjadinya gizi lebih pada remaja [22].

### SIMPULAN

Ada pengaruh edukasi gizi terhadap tingkat pengetahuan remaja pada kelompok eksperimen maupun kontrol, perilaku gizi seimbang remaja pada kelompok eksperimen maupun kontrol, kebiasaan konsumsi junk food remaja pada kelompok eksperimen. Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap konsumsi junk food remaja pada kelompok kontrol. Sesudah edukasi ada perbedaan bermakna antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap tingkat pengetahuan perilaku gizi seimbang sesudah edukasi gizi, sedangkan kebiasaan konsumsi junk food tidak terdapat perbedaan bermakna.

Disarankan kepada pihak terkait untuk meningkatkan penggunaan media audio visual saat kegiatan pendidikan gizi di masyarakat.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan, koreksi serta saran dalam penyusunan dan perbaikan jurnal ini dan kepada Puskesmas Martapura Timur yang telah memberikan dukungan berupa informasi data dan tempat untuk peneliti melakukan penelitian serta responden yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Atmarita, 2016. Asupan Gula, Garam dan Lemak di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI). *Journal of the Nutrition Association*. Jakarta. Vol. 39. No.01. Hal 1 – 14
2. Riset Kesehatan Dasar Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2018. Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta. Kementerian Kesehatan.
3. Kementerian Kesehatan RI . 2014. Rencana Strategis kementerian Kesehatan 2015 - 2019 Pemanfaatan Pelayanan Kesehatan. Disampaikan pada: Rapat Konsultasi. Jakarta : Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
4. Widnatusifah, E., Battung, S. M., Bahar, B., Jafar, N., and Amalia, M. 2020 Gambaran Asupan Zat Gizi Dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu', *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*. Vol.9. No.01. Hal.17–28
5. Khairia. 2018. Pengaruh Konseling Menggunakan Media Leaflet. *Journal of Health*. Vol 1. No.3 Hal 12-22

6. Indriani L Zaddana C, Nurdin NM, Sitingjak JSM. 2019. Pengaruh pemberian edukasi gizi dan kapsul serbuk daun kelor (*moringa oleifera* l.) terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri di universitas pakuan. *Media Pharmacautica Indonesia*. Vol. 2 No.4 Hal 200-207
7. Sartika, RAD. 2012. Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesmas*. Vol.7 No.2 Hal 76-88
8. Suwaryo, P.AW dan Yuwono, P. 2017. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. *URECOL*. Vol.4 No.2. Hal. 305-314.
9. Lestari T. Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014
10. Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rinela Cipta
11. Bano, R., AlShammari, E., Fatima, S. B., & Al-Shammari, N. A. 2013. A Comparative Study of Knowledge, Attitude, Practice of Nutrition and Non-nutrition Student Towards A Balanced Diet in Hail University. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 2(3), 29-36.
12. Noor Aziza K, Farhat Y. 2023 Hubungan Sikap dan Konsumsi Junk Food dengan konsumsi Buah dan Sayur Mahasiswa Jurusan Gizi. *Jurnal Skala Kesehatan Politeknik Kesehatan Banjarmasin*. Vol. 14 No.1 Hal 13-20
13. Pamela I. 2018. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Vol. 14 No.2 Hal. 144-153
14. Herzman-Harari, S. et al. 2019 'Nutrition Knowledge, Attitudes, and Behaviors of Israeli Female Combat Recruits Participating in a Nutrition Education Program', *Military Medicine*. Vol.10 No.7 Hal. 205-219.
15. Choi, E.S. et al. 2018. 'A study on nutrition knowledge and dietary behavior of elementary school children in Seoul', *Nutrition Research and Practice*. Vol.10 No.4 Hal.298-308
16. Arief E, Syam A, dan Dachlan DM. 2011. Konsumsi *Fast Food* Remaja di Restoran *Fast Food, Makassar Town Square*. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*. Vol.1 No. 1 Hal. 41-45.
17. Ramadhani. 2021. Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Pada Remaja Di Desa Bedingin Wetan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*. Glob. Vol. 4, No. 2, Hal 66-74.
18. Hadi, H., Julia, M, dan Nurwanti, E. 2017. Paparan Iklan Junk food dan Pola Konsumsi Junk food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietik Indonesia* Vol.1 No.2.Hal. 59 – 70
19. Najahah, Imtihanatun. 2018. Pengaruh Edukasi gizi Gizi Seimbang Pada Remaja Putri Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Di Pondok Pesantren Islam NW Penimbung. *Media Bina Ilmiah*. Vol.1. No.12. Hal. 467-474
20. Damayanti Adelina E. 2016 Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Universitas Airlangga. Vol.10. No.1. Hal 11-19
21. Ardie, H. F., & Sunarti, S. 2019. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Borneo Student Research* Vol.4. No.4 Hal. 284-290
22. Fathur, F., & Maulida, D. G. 2021. Frekuensi Fast Food dan Aktifitas Fisik Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(4), 134-140.