

PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA VIDEO DAN E-BOOKLET TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMKN 57 JAKARTA

Rachmi Ilma Zahtira

Abstrak

Produktivitas individu sangat berkaitan dengan status kesehatan dan status gizinya. Asupan gizi tidak seimbang dalam jangka waktu lama dapat berdampak pada kesehatan sehingga dapat berdampak pada kesehatan individu tersebut. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah melakukan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang berupa edukasi gizi seimbang. Media edukasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu e-booklet dan video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMKN 57 Jakarta sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan media e-booklet dan video, dan juga perbedaan efektivitas antara kedua media. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling dengan responden sebanyak 95 orang. Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dan uji *Mann-Whitney* untuk melihat perbedaan efektivitas media edukasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi menggunakan media e-booklet (*p-value* 0,000) dan video (*p-value* 0,000) memberikan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi seimbang. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara efektivitas kedua media tersebut (*p-value* 0,350). Saran untuk penelitian selanjutnya yaitu agar dapat mengembangkan media yang digunakan agar remaja dapat lebih memahami pedoman gizi seimbang.

Kata Kunci : E-Booklet, Gizi Seimbang, Remaja, Video

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING VIDEOS AND E-BOOKLETS IN INCREASING BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE OF ADOLESCENTS AT SMKN 57 JAKARTA

Rachmi Ilma Zahtira

Abstract

The productivity of an individual is strongly associated with their health and nutritional status. A long-term habit of unbalanced nutrition consumption may affect an individual's health. One of the interventions that can be done is increasing the knowledge of balanced nutrition through education. The media used in this research are e-booklets and videos. This research aims to understand the difference between balanced nutrition knowledge before and after nutritional education using e-booklets and videos among SMKN 57 Jakarta students, and also to find the difference in the effectiveness of both media. The sampling technic used in this research was random sampling with 95 respondents. The method used is a quasi-experiment with a Wilcoxon test to find the difference in knowledge before and after the intervention and a Mann-Whitney test to find the difference between media effectivity in increasing knowledge. The result shows that both e-booklet (p-value = 0,000) and video (p-value = 0,000) give a significant effect in increasing balanced nutrition knowledge level. The Mann-Whitney test shows no significant difference in the effectivity of both medias (p-value = 0,350). Suggest for the next research is to improve the educational media to help adolescents understand the Balanced Nutrition Guideline better.

Keywords: Adolescence, Balanced Nutrition, E-Booklet, Video