

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan Remaja Putri Kurang Energi Kronik (KEK)

Rian Nanda Mentari¹, Puspito Arum², M. Rizal Permadi³, Miftahul Jannah⁴

^{1,2,3,4}Gizi Klinik/Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

* *Korespondensi:* Rian Nanda Mentari, Riannandamentari@gmail.com

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung secara lama atau menahun. Pengetahuan dan kurangnya asupan makan merupakan salah satu faktor penyebab KEK. Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui pendidikan. Intervensi menggunakan media video diketahui efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan asupan makan remaja putri Kurang Energi Kronik (KEK). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre experimental design* dengan rancangan *one group pre-test post-test design*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 45 remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri mengalami peningkatan rata-rata pengetahuan dari 70,00 menjadi 90,00 setelah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000. Sedangkan asupan energi mengalami peningkatan dari 1034,00 Kkal menjadi 1230,00 Kkal setelah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000. Asupan protein mengalami peningkatan dari 41,00 gram menjadi 49,00 gram setelah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000. Asupan lemak mengalami peningkatan dari 40,00 gram menjadi 57,00 gram setelah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000. Asupan karbohidrat mengalami peningkatan dari 149,00 gram menjadi 231,00 gram setelah diberikan intervensi dengan *p-value* 0,000.

Kesimpulan: ada perbedaan pengetahuan dan asupan makan remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video.

Kata Kunci: Asupan makan, Edukasi, KEK, Pengetahuan, Remaja, Video.

ABSTRACT

*Chronic Energy Deficiency is a condition in which women of adolescent age experience long and chronic malnutrition (calories and protein). Lack of knowledge and food intake is one of the factors Chronic Energy Deficiency. Knowledge can be increased through education. Video is one of the media can be used for education. Video is an audio-visual medium can be reveal objects and events that look like real situations. Interventions using video are known to be effective in increasing one's knowledge. The purpose of this study was to analyze the effect of nutrition education using video media changes in knowledge and food intake of teenager women with Chronic Energy Deficiency. This is a quantitative research the type of pre-experimental research design with one group pre-test post-test design. The subjects in this study were 45 adolescent girl. The results showed that the female adolescents experienced an average increase in knowledge from 70.00 to 90.00 given after the intervention with a *p-value* 0.000. Meanwhile, energy intake increased from 1034.00 Kcal to 1230.00 Kcal after being given an intervention with a *p-value* 0.000. Protein intake increased from 41.00 grams to 49.00 grams after being given an intervention with a *p-value* of 0.000. Fat intake increased from 40.00 grams to 57.00 grams after being given an intervention with a *p-**

value 0.000. Carbohydrate intake increased from 149.00 grams to 231.00 grams after being given the intervention with a p-value 0.000.

Conclusion: there are differences in knowledge and food intake of adolescent girls before and before nutrition education using video media.

Keyword: Adolescent, Chronic Energy Deficiency, Education, food intake, knowledge, videos.

I. PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronis (KEK) merupakan suatu keadaan dimana remaja putri mengalami kekurangan gizi (kalori dan protein) yang berlangsung secara lama atau menahun. Remaja putri yang mengalami kekurangan energi dapat mengalami penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh sehingga menyebabkan kekurangan energi kronis¹. Seseorang dapat mengalami resiko KEK apabila Lingkar Lengan Atas (LILA) < 23,5 cm²

Berdasarkan angka acuan dari Departemen Kesehatan tahun 2018 tentang besaran resiko KEK di suatu daerah yaitu: kategori berat >30%, sedang 20-30%, dan ringan <20%. Menurut RISKESDAS (2018) prevalensi KEK di Indonesia pada Wanita Usia Subur (WUS) usia 15-19 tahun sebesar 14,5% dengan kategori ringan. Prevalensi KEK di Jawa Timur pada WUS usia 15-19 termasuk pada kategori berat yaitu 36,3%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Jember pada tahun 2018 terdapat 435 kasus remaja putri yang mengalami KEK. Kabupaten Jember memiliki 31 Kecamatan, salah satunya adalah Kecamatan Tempurejo. Prevalensi KEK di Kecamatan Tempurejo termasuk pada kategori sedang yaitu 23,55%⁴

Remaja putri merupakan kelompok usia yang rawan mengalami KEK. Faktor penyebab KEK pada remaja putri diantaranya rendahnya asupan makanan, aktivitas fisik, penyakit/infeksi, tingkat ekonomi, tingkat pendidikan, dan tingkat sosial⁵. Rendahnya asupan makanan merupakan salah satu faktor penyebab langsung KEK. Asupan makanan yang kurang mengakibatkan simpanan zat gizi pada tubuh digunakan untuk memenuhi kebutuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama akan mengakibatkan KEK⁶. Rendahnya asupan makanan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan berkaitan dengan tingkat pendidikan seseorang, yang akan berpengaruh pada pemilihan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi⁵.

Pengetahuan seseorang dapat ditingkatkan melalui proses pendidikan. Pendidikan kesehatan sangat diperlukan untuk memberikan kesadaran dan mengubah pengetahuan seseorang tentang pentingnya pemeliharaan kesehatan baik untuk dirinya, keluarga, maupun masyarakat. Pendidikan kesehatan dapat mencapai tujuan melalui beberapa faktor diantaranya yaitu materi atau pesan yang disampaikan dalam media yang dipakai, dan metode yang digunakan⁷. Video merupakan suatu media audio visual yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa terlihat seperti keadaan sesungguhnya. Intervensi menggunakan media video diketahui efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang⁸. Pada masa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini, sekolah menerapkan sistem pembelajaran secara online. Sehingga, dibutuhkan media edukasi yang efektif dan cocok jika diberikan pada situasi tersebut. Salah satunya adalah media video. Menurut Ridha, dkk (2021) media video ini diketahui efektif jika digunakan untuk pembelajaran secara online.

SMK Baitul Hikmah merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Tempurejo, Kabupaten Jember. Sekolah ini menjadi salah satu sekolah dengan jumlah siswi terbanyak di Kecamatan Tempurejo. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan sebelumnya, di SMK Baitul Hikmah ini belum pernah dilakukan penelitian terkait KEK sebelumnya. Oleh karena itu, diperlukan adanya penelitian karena

sekolah ini berada di Kecamatan Tempurejo yang memiliki prevalensi KEK dengan kategori sedang di Kabupaten Jember⁸

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan Menganalisis Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Makan Remaja Putri Kurang Energi Kronik (KEK).

II. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *pre-experimental* dengan rancangan *one grup pre teset post test design*. Desain penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan dan asupan makan remaja putri KEK. Penelitian dilakukan di SMK Baitul Hikmah Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember. Teknik pengambilan subjek menggunakan *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah siswi yang memiliki ukuran LILA <23,5 cm dan bersedia mengisi informed consent, sedangkan kriteria eksklusi adalah tidak masuk sekolah. Populasi pada penelitian ini adalah berjumlah 140 siswi. Jumlah subjek dalam penelitian sebanyak 45 subjek.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah angket pengetahuan untuk mengetahui pengetahuan subjek sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Instrumen lain yang digunakan adalah *form Recall* 2x24 jam untuk mengetahui asupan makan subjek sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Media video yang digunakan dalam penelitian ini di dalamnya berisikan tentang materi KEK dan gizi seimbang. Intervensi menggunakan media video dilakukan sebanyak 2 kali. 1 kali setelah melakukan pengisian lembar *pretest* dan melaksanakan wawancara recall awal. Kemudian intervensi berikutnya dilaksanakan 1 minggu setelah melakukan intervensi awal. Pelaksanaanya dilakukan dengan cara mengumpulkan subjek penelitian dalam satu ruangan. Data yang diperoleh akan diolah menggunakan *software nutrisurvey* 2007. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mendapatkan gambaran dan analisis bivariat dengan uji statistik non parametrik test yaitu uji *Wilcoxon Signed Test*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SMK Baitul Hikmah yang berada di Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember. SMK Baitul Hikmah memiliki jumlah siswi sebanyak 140 orang dengan rincian 35 siswi dari kelas X, 60 siswi dari kelas XI, dan 45 siswi dari kelas XII. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Februari 2022 sampai dengan Maret 2022 dengan jumlah subjek sebanyak 58 siswi kelas X, XI, dan XII sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Subjek

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
1. Usia		
a. 16 tahun	11	24,4
b. 17 tahun	26	57,8
c. 18 tahun	8	17,8
2. Kelas		
a. Kelas X	10	22,2
b. Kelas XI	23	51,1
c. Kelas XII	12	26,7

Karakteristik Subjek	Jumlah (n)	Persentase (%)
Total	45	100

Karakteristik subjek yang diteliti hanya berdasarkan usia dan kelas. Data usia diperoleh ketika pengisian angket pada lembar pernyataan atau *informed consent*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek. Karakteristik responden berdasarkan usia paling banyak yaitu berusia 17 tahun dengan jumlah 26 siswa. Kelas XI mendominasi jumlah responden yaitu sebanyak 23 siswa.

Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Video tentang KEK dan Gizi Seimbang

Pada penelitian ini dilakukan penelitian tentang pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan video tentang KEK dan Gizi Seimbang. Hasil tingkat pengetahuan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Video tentang KEK dan Gizi Seimbang

No	Pengetahuan Remaja Putri	Jumlah (n)	Median	Min±Max
1	Sebelum	45	70,00	40±90
2	Sesudah	45	90,00	50±100

Nilai median pengetahuan responden mengalami peningkatan. Nilai median responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media video sudah cukup baik yaitu 70,00. Hal ini dapat terjadi karena sebelumnya responden sudah pernah mendapatkan pengetahuan terkait gizi namun hanya secara mendasar di kelas X. Nilai median responden setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media video meningkat menjadi 90,00. Hal ini dapat terjadi karena responden mampu memahami materi yang ada pada media video dengan baik sehingga pengetahuan responden dapat bertambah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Norhasanah dan Dewi (2021) tentang pengaruh pendidikan gizi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri KEK di Madrasah Aliyah Negeri Banjar menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pada remaja putri antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media video. Rata-rata pengetahuan gizi sebelum diberikan intervensi pendidikan gizi yaitu sebesar 48,80 meningkat menjadi 89,15 sesudah diberikan edukasi.

Asupan Makan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Video tentang KEK dan Gizi Seimbang

Asupan makan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah pendidikan. Tingkat pendidikan menjadi dasar pertimbangan bagi seseorang dalam menyerap dan memahami berbagai pengetahuan terkait gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin mudah dalam menyerap informasi terutama terkait dengan gizi. Pengetahuan terkait gizi yang didapat seseorang dalam proses pendidikan tentunya akan berdampak pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Hal tersebut tentunya akan berpengaruh terhadap asupan makan yang masuk ke dalam tubuh seseorang¹¹.

Tabel 3. Asupan Makan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberikan Video tentang KEK dan Gizi Seimbang

Asupan		Jumlah (n)	Median	Min±Max	Kecukupan AKG (%)
Energi (Kkal)	Sebelum	45	1034,00	842±2050	49%
	Sesudah	45	1230,00	1010±2290	58%
Protein (g)	Sebelum	45	41,00	30±60	63%

Asupan		Jumlah (n)	Median	Min±Max	Kecukupan AKG (%)
Lemak (g)	Sesudah	45	49,00	34±76	75%
	Sebelum	45	40,00	22±67	57%
Karbohidrat (g)	Sesudah	45	57,00	36±73	81%
	Sebelum	45	149,00	107±267	49%
	Sesudah	45	231,00	105±300	77%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan asupan energi responden mengalami peningkatan nilai median asupan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video. median asupan energi sebelum edukasi yaitu 1034,00 Kkal. Asupan ini hanya dapat memenuhi 49% dari kebutuhan energi untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 2100 Kkal perhari ¹². Asupan energi responden sesudah diberikan edukasi nilai mediannya meningkat menjadi 1230,00 Kkal. Asupan ini hanya dapat memenuhi 58% dari kebutuhan energi untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 2100 Kkal perhari ¹². Berdasarkan wawancara recall 2x24 jam yang dilakukan sebelum edukasi gizi, kurangnya asupan energi ini terjadi karena banyak responden mengonsumsi nasi dengan jumlah porsi yang sedikit, bahkan ada beberapa responden yang jarang mengonsumsi nasi karena lebih sering mengonsumsi snack atau makanan ringan yang dijual di sekolahnya. Sedangkan pada hasil wawancara food recall 2x24 jam yang dilakukan sesudah edukasi gizi, responden sudah menambah jumlah asupan makanan sumber energi, salah satu contohnya yaitu responden yang awalnya hanya mengonsumsi nasi 1 centong menjadi 2 centong saat 1 kali makan dimana nasi merupakan salah satu makanan sumber energi.

Asupan protein responden mengalami peningkatan nilai median asupan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video. Median asupan protein sebelum edukasi yaitu 41,00 gram. Asupan ini hanya dapat memenuhi 63% dari kebutuhan protein untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 65 gram perhari ¹². Asupan protein sesudah diberikan edukasi nilai mediannya meningkat menjadi 49,00. Asupan ini hanya dapat memenuhi 75% dari kebutuhan protein untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 65 gram perhari ¹². Berdasarkan hasil wawancara recall 2x24 jam yang dilakukan sebelum edukasi gizi, responden jarang mengonsumsi protein hewani. Responden lebih sering mengonsumsi protein nabati seperti: Tempe dan tahu. Setelah dilakukan edukasi gizi responden menjadi lebih sering mengonsumsi makanan sumber protein hewani seperti: ayam, ikan, dan telur.

Asupan lemak responden mengalami peningkatan median asupan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video. Median asupan lemak sebelum edukasi yaitu 40,00 gram. Asupan ini hanya dapat memenuhi 57% dari kebutuhan lemak untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 70 gram perhari ¹². Asupan lemak sesudah diberikan edukasi nilai mediannya meningkat menjadi 57,00 gram. Asupan ini hanya dapat memenuhi 81% dari kebutuhan lemak untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 70 gram perhari ¹². Berdasarkan wawancara recall 2x24 jam yang dilakukan sebelum dan sesudah edukasi gizi makanan sumber lemak yang sering dikonsumsi oleh responden diantaranya: cokelat, gorengan, dan susu.

Asupan karbohidrat responden mengalami peningkatan nilai median asupan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video. Median asupan karbohidrat sebelum edukasi yaitu 149,00 gram. Asupan ini hanya dapat memenuhi 49% dari kebutuhan karbohidrat untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 300 gram perhari ¹². Asupan karbohidrat responden sesudah diberikan edukasi meningkat menjadi 231,00 gram. Asupan ini hanya dapat memenuhi 77% dari kebutuhan karbohidrat untuk wanita usia subur usia 16-18 tahun yaitu 300 gram perhari ¹². Berdasarkan wawancara recall 2x24 jam yang dilakukan sebelum edukasi gizi makanan sumber karbohidrat yang dikonsumsi oleh responden sudah cukup

baik, namun dalam jumlah jumlah porsi yang sedikit. Sedangkan pada wawancara recall 2x24 jam yang dilakukan setelah edukasi responden sudah dapat memperbaiki dan menambah jumlah porsi makannya. Pendidikan menjadi dasar pertimbangan bagi seseorang dalam menyerap dan memahami berbagai pengetahuan terkait gizi. Pengetahuan terkait gizi yang didapat seseorang dalam proses pendidikan tentunya akan berdampak pada pemilihan bahan makanan dan pemenuhan asupan gizi seseorang ¹¹.

Analisis Perubahan Pengetahuan tentang KEK dan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Video

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* menghasilkan nilai *p-value* $0,00 < 0,05$ sehingga hipotesis dapat dinyatakan diterima atau ada perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Hasil analisis data pengetahuan menunjukkan bahwa terdapat 42 responden yang mengalami peningkatan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi menggunakan media video. Satu responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Dua responden tidak mengalami peningkatan maupun penurunan skor pengetahuan. Berdasarkan pengamatan langsung terhadap responden saat proses pemberian edukasi menggunakan media video, responden yang mengalami peningkatan pengetahuan dapat terjadi karena benar-benar menyimak dan mendengarkan dengan baik materi yang dijelaskan pada media video yang telah diberikan. Sedangkan responden yang mengalami penurunan skor pengetahuan dapat disebabkan karena faktor penghambat yang disebabkan oleh diri sendiri. Faktor penghambat tersebut meliputi perhatian yang tidak sepenuhnya ditujukan untuk menonton video serta mudahnya terbawa pada lingkungan sekitar seperti ajakan teman duduk untuk berbicara ataupun bermain saat proses pembelajaran melalui video berlangsung sehingga responden menjadi tidak fokus dan materi tidak dapat diserap oleh otak.

Peningkatan pengetahuan responden sejalan dengan penelitian dari Waryana, dkk (2019) mengenai pengaruh edukasi gizi menggunakan media video terhadap perubahan pengetahuan remaja putri dalam mencegah KEK. Penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri dengan *p-value* 0,00. Hal ini dapat terjadi karena media video yang diberikan dapat menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat memberikan pengertian atau pengetahuan yang semakin jelas.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu terhadap objek dan terjadi setelah melakukan penginderaan melalui panca indera yaitu indera pendengaran, penglihatan, penciuman, rasa dan raba ¹³. Pengetahuan seseorang dapat diperoleh dari proses pendidikan. Video merupakan media audio visual yang dapat menyajikan informasi, memaparkan sebuah proses dengan jelas, menjelaskan sebuah konsep yang cukup rumit, mengajarkan keterampilan, menyingkat ataupun memperlambat waktu ¹⁴. Video dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran responden sehingga informasi-informasi yang diberikan lebih mudah ditangkap dan diserap oleh responden. Adanya perubahan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan dengan menggunakan media video membuktikan bahwa media video memberikan pengaruh yang baik dalam menyampaikan informasi.

Analisis Perubahan Asupan Makan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Video

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Test* menghasilkan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga hipotesis dapat dinyatakan diterima atau ada perbedaan asupan makan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Asupan energi responden sebelum diberikan edukasi nilai mediannya sebesar 1034,00 Kkal meningkat menjadi 1230,00 Kkal sesudah diberikan

intervensi menggunakan media video. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari ¹⁵ yang menunjukkan bahwa rata-rata asupan responden meningkat setelah diberikan intervensi menggunakan media video. Rata-rata asupan energi sebelum edukasi yaitu sebesar 1250,22 Kkal mengalami peningkatan menjadi 1760,69 Kkal sesudah diberikan edukasi.

Asupan protein menghasilkan adanya perubahan asupan protein sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi nilai median asupan protein responden yaitu 41,00 gram meningkat menjadi 49,00 gram sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian ¹⁵ yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan protein responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Rata-rata asupan protein responden sebelum diberikan edukasi yaitu 36,21 gram meningkat menjadi 71,70 gram sesudah diberikan edukasi.

Asupan lemak responden menghasilkan adanya perubahan asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi nilai median asupan lemak responden yaitu 40,00 gram meningkat menjadi 57,00 gram sesudah diberikan edukasi. Penelitian ¹⁶ juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat peningkatan rata-rata asupan lemak remaja putri sebelum dan sesudah edukasi yaitu 38,5 gram menjadi 59,3 gram sesudah diberikan edukasi gizi.

Asupan karbohidrat responden menghasilkan adanya perubahan asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Sebelum diberikan edukasi nilai median asupan karbohidrat responden yaitu 149,00 gram menjadi 231,00 gram sesudah diberikan intervensi menggunakan media video. Hasil ini sejalan dengan penelitian ¹⁶ dimana terjadi peningkatan asupan karbohidrat sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Sebelum diberikan intervensi rata-rata asupan karbohidrat responden yaitu 155,6 gram menjadi 177,6 gram setelah diberikan intervensi.

Peningkatan asupan makan responden sejalan dengan penelitian ¹⁷ yang berjudul pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan asupan remaja. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi dengan asupan makan remaja putri dengan *p-value* 0,005 ($<0,05$). Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian dari ¹⁵ yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan asupan makan remaja putri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan *p-value* 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan dapat mempengaruhi asupan makan responden.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Terjadi perubahan pengetahuan dan asupan makan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Nilai median pengetahuan remaja putri sebelum diberikan edukasi menggunakan media video yaitu 70,00 dan sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi 90,00. Nilai median asupan energi responden sebelum diberikan edukasi menggunakan media video yaitu 1036,00 Kkal dan sesudah diberikan edukasi yaitu 1230,00 Kkal, asupan protein sebelum diberikan edukasi menggunakan media video yaitu 41,00 gram dan sesudah diberikan edukasi menjadi 49,00 gram, asupan lemak sebelum diberikan edukasi yaitu 40,00 gram dan sesudah diberikan edukasi menjadi 57,00 gram, asupan karbohidrat sebelum edukasi yaitu 149,00 gram dan sesudah diberikan edukasi menjadi 231,00 gram

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah masukan kepada penelitian yang akan datang dengan membandingkan media video dengan media pembelajaran yang lain seperti poster serta peneliti berikutnya dapat mengembangkan variabel-variabel penelitian yang belum dilaksanakan seperti perubahan pola makan.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Dinas Kesehatan Jember, SMK Baitul Hikmah Kecamatan Tempurejo Kabupaten Jember yang telah memberikan kesempatan bagi saya untuk melaksanakan penelitian ini hingga selesai.

REFERENSI

1. Arista AD, Widajanti IL, Si M, Aruben DR. Hubungan Pengetahuan, Sikap, Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Dan Indeks Massa Tubuh/Umur Dengan Kekurangan Energi Kronik Pada Remaja Putri (Studi Di Sekolah Menengah Kejuruan Islamic Centre Baiturrahman Semarang Pada Puasa Ramadhan Tahun 2017). *J Kesehat Masy*. 2017;5(4):585–91.
2. Stephanie P, Kartika S. Gambaran Kejadian Kurang Energi Kronik Dan Pola Makan Wanita Usia Subur Di Desa Pesinggahan Kecamatan Dawan Klungkung Bali 2014. *E-Jurnal Med Udayana*. 2016;5(6):1–6.
3. Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan KR. Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Jawa Timur. 2018;1–82.
4. Dinkes Jember. SCREENING 2018-2019 SMP, MTS. 2018.
5. Darmasetya DO. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri di Kulon Progo. 2020;1926–34.
6. Ertiana D, Wahyuningsih PS. Asupan Makan Dengan Kejadian KEK Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Pare Kabupaten Kediri (Food Intake With Chronic Energy Deficiency In Young Women In Public Senior High. *J Gizi KH*. 2019;1(2):102–9.
7. Andan Firmansyah, Ahid Jahidin, Nur Isriani Najamuddin. Efektivitas Penyuluhan Dengan Menggunakan Media Leaflet Dan Video Bahasa Daerah Terhadap Pengetahuan Bahaya Rokok Pada Remaja. *Bina Gener J Kesehat*. 2019;11(1):80–6.
8. Waryana, Sitasari A, Febritasanti DW. Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik (Video intervention affects knowledge and attitude among teenage girls in preventing chronic energy malnutrition). *J AcTion Aceh Nutr J*. 2019;4(1):58–62.
9. Ridha M, Firman, Desyandri. Efektifitas Penggunaan Media Video pada Pembelajaran Tematik Terpadu di Sekolah Dasar Saat Pandemi Covid-19. *J Pendidik Tambusai [Internet]*. 2021;5(1):154–62. Available from: <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/925>
10. Norhasanah, Dewi AP. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Gizi Seimbang pada Remaja Putri Kurang Energi Kronik di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banjar. *J Kesehat Indones [Internet]*. 2021;XI(2):2–7. Available from: <https://journal.stikesbh.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/325>
11. Sihotang M, Fatmah. Hubungan antara Karakteristik Individu, Perilaku, dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi IMT pada Pegawai Sekretariat Jenderal Kementerian Perindustrian RI Tahun 2013. *Univ Indones*. 2013;
12. Kemenkes R. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. 2019;1–19.
13. Notoadmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2018.
14. Kustandi C, Sutjipto B. Media Pembelajaran Manual dan Digital. Bogor: Ghalia Indonesia; 2013.
15. Zaki I, Sari HP. Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indones*. 2019;42(2):111.
16. Farida F, Sari HP, Sulistyoning AR, Zaki I. Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap, Asupan Zat Gizi Makro, dan Air pada Anggota Pramuka. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*. 2020;3(2):60.
17. Pakhri A, Sukmawati, Nurhasanah. Pengaruh Edukasi terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi , Protein Dan Besi Pada Remaja. *Jur Gizi Politek Kesehat Kemenkes Makassar ABSTRACT*. 2018;39–43.