

Penggunaan Media Audio Visual dalam Upaya Meningkatkan Pemahaman tentang Gizi Remaja dan *Body Image* di SMA Negeri 8 Depok

Desi Rusmiati¹, Nur Asniati Djaali²

¹Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Mohammad Husni Thamrin

²Program Studi S2 Kesehatan Masyarakat, Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: nurdjaali@gmail.com, Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v4i2.1295>

Abstrak

Kelompok remaja menjadi salah satu penentu derajat kesehatan masyarakat sehingga mereka harus berada dalam status gizi yang baik. Permasalahan gizi yang terjadi pada remaja dapat ditangani salah satunya dengan cara memastikan bahwa kelompok remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik tentang gizi dan *body image*. Tujuan dilakukan kegiatan ini adalah Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman remaja tentang gizi, sedangkan secara khusus tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan tentang asupan gizi dan status gizi, meningkatkan pemahaman tentang *body image*, dan menghasilkan media audio visual sebagai media promosi kesehatan yang tepat dalam upaya peningkatan pengetahuan remaja. Mitra dalam kegiatan ini adalah SMA Negeri 8 Depok yang berlokasi di Wilayah Depok berjarak 35 km dari Universitas Mohammad Husni Thamrin, berdasarkan sertifikat nomor 02.00/308/BAP-SM/XI/2016, SMA Negeri 8 Depok memiliki akreditasi A. Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah melakukan penyuluhan terkait asupan gizi dan *body image*, dan mengembangkan media audiovisual sebagai media yang digunakan dalam melakukan penyuluhan. Dengan dilakukannya kegiatan ini diharapkan terjadi pemahaman yang baik tentang asupan gizi dan *body image* pada remaja sehingga dapat meningkatkan status gizi pada kelompok remaja.

Kata kunci: status gizi remaja, *body image* remaja

Abstract

Work-related accidents and occupational diseases can happen to anyone and anywhere, including students when they are in the school environment. Work-related accidents and occupational diseases are things that can be avoided earlier by workers or students if they see the potential dangers around them. The purpose of this activity is to contribute to the knowledge of public health study programs in solving occupational health and safety (K3) problems that exist in the community, especially in schools. Particularly this activity aims to increase the knowledge of students and school residents about the potential hazards in schools and possible risk factors for accidents and diseases due to activities at school, as well as increasing students' abilities in efforts to prevent and handle hazards or diseases due to activities at school. The partner in this activity is SMA Negeri 93 Jakarta which is located in the area Kramat Jati, East Jakarta, about 1.5 km from the UMHT campus. SMA Negeri 93 is one of the government schools that requires attention in the implementation of occupational health and safety in schools. The solutions offered through this activity are identifying potential hazards in schools, counseling related to risk factors and handling work-related accidents and occupational diseases in schools, installing hazard signs and K3 posters, and conducting simulations in implementing K3 in schools. With this activity, it is hoped that the implementation of a culture of health and safety at school will occur.

Keywords: adolescent nutrition, educational media, *body image*

PENDAHULUAN

Kelompok remaja harus berada dalam status gizi yang baik, sebab remaja menjadi salah satu penentu derajat kesehatan generasi bangsa di masa depan, dengan kata lain, jika terdapat masalah gizi pada usia remaja dan tidak ditangani dengan segera maka hal ini akan memberikan kontribusi negatif bagi bangsa, yakni meningkatkan berbagai penyakit kronis di masa mendatang.

Saat ini, ada tiga beban masalah gizi remaja yang dihadapi oleh Indonesia. Masalah tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan serta kekurangan gizi mikro seperti anemia. Ada sebanyak 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun yang berada dalam status gizi pendek dan sangat pendek. Ada sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun yang berada pada status gizi kurus dan sangat kurus. Selain itu, ada sebanyak 16% dan 13,5% remaja usia 13-15 tahun dan remaja usia 16-18 tahun yang berada dalam status gizi berat badan lebih dan obesitas.² Agar kelompok usia remaja memiliki status gizi baik, diperlukan peranan dari berbagai pihak baik dari pihak keluarga, sekolah maupun pemerintah. Namun, tidak kalah penting adalah peranan dari remaja itu sendiri.

Usia remaja merupakan tahapan paling penting dalam membentuk perilaku kesehatan termasuk gizi, sehingga kelompok remaja perlu dibekali pengetahuan yang baik dan benar terkait dengan pentingnya pemenuhan gizi yang cukup pada usia remaja agar berada dalam status gizi yang baik. Selain itu, pemahaman terhadap faktor – faktor yang dapat mempengaruhi status gizi juga harus dimiliki remaja, termasuk mengenai pemahaman *body image* yang keliru, memiliki aktivitas fisik dan kebiasaan sarapan ataupun kebiasaan jajan yang buruk dapat mempengaruhi asupan gizinya yang pada akhirnya menentukan status gizinya.

Dalam rangka mendukung pemerintah dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat khususnya pada kelompok remaja, secara umum kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi serta pemahaman tentang *body image*, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan serta kebiasaan jajan. Hal ini berdasarkan hasil beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa penurunan aktivitas fisik, gangguan pola makan, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dari luar rumah, dan buruknya keragaman makanan merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tiga masalah gizi yang terjadi pada kelompok remaja. Dalam penelitian lainnya disebutkan bahwa *body image* atau persepsi citra tubuh pada remaja juga memiliki pengaruh status gizi remaja.

Mitra kegiatan ini adalah SMA Negeri 8 Depok yang merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah Kecamatan Cilodong Kota Depok Provinsi Jawa Barat yang dipilih sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebab remaja yang berstatus sebagai siswa SMA ini memiliki aktivitas yang cukup banyak selain kegiatan belajar di Sekolah seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, praktikum, olah raga juga kegiatan lain di luar sekolah. Sehingga siswa yang merupakan kelompok remaja ini memerlukan asupan gizi yang mencukupi agar dapat melewati masa pertumbuhan dan perkembangan dengan baik juga dapat mengikuti seluruh aktivitasnya dengan baik. Jika kelompok remaja ini memiliki pengetahuan tentang gizi remaja serta pemahaman terhadap *body image* yang kurang baik tentu akan mempengaruhi aktivitas fisik maupun kebiasaan makannya, yang tidak saja membuat kelompok remaja ini berada dalam status gizi yang kurang baik namun juga dapat membuat mereka tidak dapat mengikuti kegiatan belajar dengan baik. Sehingga perlu dilakukan edukasi kesehatan terkait kebutuhan asupan gizi pada kelompok remaja ini, agar menyadari pentingnya mereka berada dalam status gizi yang baik.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 8 Kota Depok dengan melibatkan peserta sebanyak 102 siswa/i yang terdiri dari kelas X sebanyak 35 orang, kelas XI sebanyak 37 orang, dan kelas XII sebanyak 30 orang. Rangkaian kegiatan dibagi menjadi 3 (tiga) tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Tahap persiapan dilaksanakan dengan melakukan analisis situasi dan identifikasi masalah yang terdapat pada mitra, pengembangan isi materi penyuluhan, dan pengembangan media edukasi dalam bentuk video cerita pendek beranimasi. Tahap pelaksanaan dilakukan melalui pemberian penyuluhan menggunakan media video animasi dan diskusi interaktif dengan peserta, serta melakukan simulasi singkat tentang *body image*. Sedangkan evaluasi keberhasilan kegiatan akan dilihat berdasarkan perubahan pengetahuan melalui pemberian pre test dan posttest, serta penilaian kemampuan peserta penyuluhan dalam diskusi dan simulasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia merupakan beban masalah gizi pada remaja yang dihadapi saat ini di Indonesia. Untuk menghadapi masalah ini, salah satu upaya strategis dan berkelanjutan yang bisa dilakukan adalah melakukan penyuluhan dan edukasi kepada remaja agar remaja memiliki pengetahuan yang baik dan tepat tentang gizi dan kesehatan. Sebuah penelitian melakukan pemotretat

terhadap pengetahuan remaja tentang gizi dan ditemukan 50% remaja memiliki pengetahuan yang buruk tentang gizi kesehatan sehingga direkomendasikan untuk melakukan edukasi tentang gizi seimbang untuk mencapai status gizi dan kesehatan yang optimal. (Almegiri, 2018)

Persepsi tentang gizi dan kesehatan pada remaja khususnya remaja putri seringkali masih keliru dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga mempengaruhi perilakunya dalam melakukan diet dalam mencapai tubuh ideal. Hal ini berdampak negatif pada status gizi remaja tersebut. Sebuah penelitian yang dilakukan terhadap 72 remaja perempuan mendapatkan bahwa sebanyak 40,3% remaja merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan 56,9% tidak menjalankan perilaku baik dalam pemenuhan gizinya. (Widianti & Candra, 2012) Perilaku makan yang tidak baik tersebut memiliki hubungan dengan status gizinya. Penelitian lain menemukan bahwa persepsi tentang body image merupakan faktor penentu dalam meningkatkan status gizi remaja putri. (Astini & Gozali, 2021; Doloksaribu & Damanik, 2021)

Untuk menjawab permasalahan di atas, kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah melakukan edukasi dan penyuluhan kepada remaja putri tentang gizi kesehatan pada remaja dan body image dengan menggunakan media audio visual berbasis animasi. Tujuannya adalah agar remaja memiliki pengetahuan dan pemahaman yang baik dan tepat tentang pemenuhan gizi (kebiasaan sarapan pagi dan pemilihan jajanan), aktifitas fisik, dan body image dengan menggunakan media animasi yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini. Penelitian yang dilakukan di Kota Lampung terhadap 300 subyek remaja putri menghasilkan bahwa dengan menggunakan media animasi secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi dan anemia. (Syakir, 2018)

Untuk mengukur ketercapaian tujuan dalam penyampaian informasi maka dilakukan pengukuran pengetahuan tentang gizi remaja dan pemahaman tentang *body image* menggunakan *google form* yang berisi pertanyaan – pertanyaan seputar gizi remaja dan persepsi *body image* sebelum dan sesudah implementasi media audio visual, sekaligus sebagai evaluasi efektivitas penggunaan video animasi sebagai media dalam penyampaian informasi.

Berikut adalah daftar responden beserta skor pada pengukuran pertama (*pre test*) dan pengukuran kedua (*post test*) sebagai hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Peserta Tentang Gizi Remaja

| Pengetahuan | Sebelum | | Setelah | |
|----------------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang baik (76%) | 40 | 39,2 | 14 | 13,7 |
| Baik ($\geq 76\%$) | 62 | 60,8 | 88 | 86,3 |

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa sebelum penyuluhan tentang gizi remaja diketahui ada 60,8% responden yang memiliki pengetahuan yang baik dan setelah dilakukan penyuluhan menjadi 86,3%, dengan kata lain terjadi peningkatan sebanyak 25,5%. Sebelum dilakukan penyuluhan ada sebanyak 40 peserta yang pengetahuannya kurang baik (39,2%) dan setelah dilakukan penyuluhan menggunakan media audio visual peserta yang pengetahuannya kurang turun menjadi 14 peserta (13,7%). Dengan demikian penyuluhan menggunakan media audio visual yaitu berupa video animasi nilai cukup efektif meningkatkan pengetahuan peserta mengenai gizi remaja khususnya terkait asupan gizi seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh remaja.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Persepsi Peserta Terhadap *Body Image*

| Persepsi Terhadap <i>Body Image</i> | Sebelum | | Setelah | |
|---|---------|------|---------|------|
| Menurut saya, orang yang memiliki tubuh tinggi terlihat lebih menarik | | | | |
| • Sangat setuju | 41 | 40,2 | 21 | 20,6 |
| • Setuju | 40 | 39,2 | 52 | 51,0 |
| • Tidak setuju | 18 | 17,6 | 28 | 27,5 |
| • Sangat tidak setuju | 3 | 2,9 | 1 | 1,0 |
| Menurut saya, orang yang memiliki tubuh tinggi terlihat lebih menarik | | | | |
| • Sangat setuju | 12 | 11,8 | 9 | 8,8 |
| • Setuju | 36 | 35,3 | 43 | 42,2 |
| • Tidak setuju | 49 | 48,0 | 42 | 41,2 |
| • Sangat tidak setuju | 5 | 4,9 | 8 | 7,8 |
| Menurut saya, orang yang memiliki tubuh tinggi terlihat lebih menarik | | | | |
| • Sangat setuju | 32 | 31,4 | 14 | 13,7 |
| • Setuju | 37 | 36,3 | 48 | 47,1 |
| • Tidak setuju | 29 | 28,4 | 38 | 37,3 |
| • Sangat tidak setuju | 4 | 3,9 | 2 | 2,0 |
| Menurut saya, orang yang memiliki tubuh tinggi terlihat lebih menarik | | | | |
| • Sangat setuju | 15 | 14,7 | 12 | 11,8 |
| • Setuju | 55 | 53,9 | 44 | 43,1 |
| • Tidak setuju | 27 | 26,5 | 42 | 41,2 |
| • Sangat tidak setuju | 5 | 4,9 | 4 | 3,9 |

| Persepsi Terhadap <i>Body Image</i> | Sebelum | | Setelah | |
|---|---------|------|---------|------|
| Menurut saya, orang yang memiliki tubuh tinggi terlihat lebih menarik | | | | |
| • Sangat setuju | 40 | 39,2 | 21 | 20,6 |
| • Setuju | 50 | 49,0 | 63 | 61,8 |
| • Tidak setuju | 9 | 8,8 | 17 | 16,7 |
| • Sangat tidak setuju | 3 | 2,9 | 1 | 1,0 |

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui dapat melihat adanya perbedaan persepsi peserta dari sebelum dan sesudah penyuluhan. Kondisi ini sejalan dengan studi yang pernah dilakukan dimana penggunaan media edukasi terutama menggunakan media audio visual berupa video telah terbukti mampu meningkatkan pengetahuan audien. (Seki & Fayasari, 2019; Syakir, 2018) sebab media audio visual ini memanfaatkan indra penglihatan juga pendengaran secara sekaligus dalam proses transfer informasi.

Tabel 3. Hasil Analisis Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

| Test | Nilai terendah Nilai tertinggi | Rerata | Standar Deviasi | P value |
|-----------|-----------------------------------|--------|-----------------|---------|
| Pre-test | 5 10 | 7,74 | 1,3 | 0,028 |
| Post-test | 5 10 | 8,47 | 1,0 | |

Hasil analisis pada tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan rerata skor pengetahuan remaja putri antara sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi/penyuluhan menggunakan media video animasi dengan nilai p sebesar 0,028. Sebelum diberikan edukasi/penyuluhan rerata skor pengetahuan adalah sebesar 7,74 dan setelah diberikan edukasi/penyuluhan rerata skor meningkat menjadi 8,47.

Beberapa penelitian yang dilakukan menemukan bahwa pemberian edukasi secara efektif bisa meningkatkan pengetahuan seseorang. Pemberian edukasi tentang gizi secara berkala dan terstruktur pada remaja di SMPN 21 PPU Kaltim membuktikan dapat meningkatkan pengetahuan secara signifikan (Wardhani, Nissa, & Setyaningrum, 2021). Demikian pula dengan penelitian literatur review yang dilakukan pada remaja dengan obesitas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja putri (Kenanti, 2021).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu proses belajar dalam rangka memperoleh atau meningkatkan pengetahuan yang berdampak pada peningkatan sikap positif dan perilaku baik tentang kesehatan, oleh karena itu informasi yang disampaikan saat memberikan pendidikan harus disampaikan secara baik dan jelas agar hasil pembelajaran bisa optimal (Notoatmodjo, 2007). Terlihatnya peningkatan skor pengetahuan secara signifikan pada kegiatan ini menunjukkan bahwa transfer informasi yang diberikan melalui edukasi berhasil dilakukan oleh instruktur atau tim pengabdian.

Peningkatan pengetahuan yang terjadi saat edukasi salah satunya dapat disebabkan juga oleh media edukasi yang digunakan. Penggunaan media yang tepat saat melakukan edukasi atau penyuluhan juga mempengaruhi keberhasilan sebuah intervensi. Sebuah studi menyebutkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan dapat meningkatkan skor pengetahuan dan sikap remaja dengan menggunakan media audio visual berupa video animasi. Menurutnya media audio visual merupakan salah satu media penyuluhan yang efektif digunakan untuk menyampaikan informasi tentang gizi kesehatan, karena media ini dapat menambah kesan realisme dan merangsang peserta untuk merespon dengan adanya warna, musik, dan grafik, sehingga membuat peserta penyuluhan lebih lama mengingat materi, gambar-gambar yang ditampilkan akan memperjelas dalam memahami materi (Syakir, 2018; Wardhani et al., 2021).

Media audiovisual merupakan media yang menyediakan informasi dari aspek audio dan visual yang dapat memanfaatkan indera penglihatan dan pendengaran dalam melakukan transfer informasi. Hal ini akan mampu menarik perhatian peserta penyuluhan untuk lebih fokus saat proses transfer informasi. Studi yang dilakukan terhadap 90 responden menyebutkan bahwa terjadi peningkatan rerata skor pengetahuan sebanyak 8 poin setelah dilakukan edukasi menggunakan media audiovisual (Chifdillah & Hazanah, 2021). Selain itu disebutkan juga bahwa ingatan untuk menyimpan informasi pada responden yang mendapatkan media audio visual akan lebih lama dibandingkan dengan media lainnya. Berdasarkan hal tersebut maka penyuluhan menggunakan media audiovisual dapat menjadi alternatif media yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan seseorang.



Gambar 1.
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

| | |
|--|---|
|  <p>Pagi yang cerah di SMA Harapan Kita, murid kelas II sedang mengikuti pembelajaran</p> |  <p>Disela pelajaran, pak guru memberikan pengumuman bahwa akan segera diadakan lomba antar kelas dalam rangka ulang tahun sekolah sehingga semua kelas diharapkan dapat berpartisipasi</p> |
|--|---|



Gambar 2.
Dokumentasi Isi Media Audio Visual

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan dengan lancar dengan peserta yang berperan aktif sebanyak 102 siswa di SMAN 8 Kota Depok. Ada sebanyak 26 (25,5%) peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan dari kelompok pengetahuan kurang baik menjadi kelompok dengan pengetahuan baik tentang gizi remaja. Media audio visual berupa video animasi yang telah dibuat dan digunakan untuk penyuluhan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini cukup efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi serta persepsi tentang *body image*. Media audio visual yang digunakan dalam kegiatan ini dapat disebarluaskan agar lebih banyak menjangkau audiens remaja, kemudian untuk perbaikan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berikutnya adalah dengan melibatkan peserta dari suatu komunitas sehingga hasil dan dampaknya akan lebih bervariasi, seperti misalnya dengan melibatkan peserta remaja dari komunitas anak jalanan. Kemudian kegiatan tidak hanya sebatas pada pemberian penyuluhan dan hanya mengukur tingkat pengetahuan namun kedepannya dapat dilengkapi dengan melakukan pemeriksaan status gizi termasuk pemeriksaan anemia pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil kepada penulis untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program pendanaan hibah internal perguruan tinggi. Ucapan terima kasih kami sampaikan juga kepada civitas akademik SMAN 8 Kota Depok yang telah bersedia bekerjasama menjadi mitra kerja dalam pelaksanaan kegiatan ini.

REFERENSI

- Almegiri, N. U. (2018). Gambara Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Protein, dan Status Gizi Remaja di SMP Karya Pembangunan Ciparay.
- Astini, N. N. A. D., & Gozali, W. (2021). Body Image Sebagai Faktor Penentu dalam Meningkatkan Status Gizi Remaja Putri. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 5(1), 1-7.
- Chifdillah, N. A., & Hazanah, S. (2021). Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual dan Media Visual Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Tentang Covid-19. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*, 6(1), 14-27.
- Doloksaribu, L. G., & Damanik, N. A. B. (2021). GAMBARAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN ASUPAN ZAT GIZI SISWA-SISWI DI SMP NEGERI 2 AIR PUTIH. *NUTRIENT Jurnal Gizi*, 1(2), 92-97.
- Kenanti, I. (2021). *Pengaruh pemberian penyuluhan gizi terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja putri tentang bahaya obesitas*. POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA.
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi kesehatan & ilmu perilaku.
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi gizi dengan media audiovisual terhadap pola konsumsi sayur buah pada remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), <https://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika/is-https://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika/ar>.
- Syakir, S. (2018). Pengaruh intervensi penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap tentang anemia pada remaja putri. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(1), 18-25.
- Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31-37.
- Widianti, N., & Candra, A. (2012). *Hubungan antara body image dan perilaku makan dengan status gizi remaja putri di sma theresiana semarang*. Diponegoro University.