

PEMANFAATAN MEDIA KREATIF UNTUK EDUKASI GIZI PADA REMAJA (Literatur Review)

Rahmanita Femyliati¹, Ratih Kurniasari²

¹Rahmanita Femyliati, Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl H.S Ronggowaluyo Kec.Telukjambe Timur, Karawang, 41361

Email : [mitaf@gmail](mailto:mitaf@gmail.com)

²Ratih Kurniasari, Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jl H.S Ronggowaluyo Kec.Telukjambe Timur, Karawang, 41361

Email : ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id

Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak sampai perut kenyang, sudah memenuhi kebutuhan gizi. Edukasi mengenai makanan, gizi, dan kesehatan menjadi prioritas pada remaja. Perencanaan gizi seimbang dan pemberian contoh diet yang baik pada remaja sangat penting untuk membentuk perilaku makan yang baik sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk menyajikan gambaran pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja. Pemanfaatan media kreatif edukasi gizi diharapkan dapat mempermudah penyampaian informasi di kalangan remaja. Media kreatif sebagai alat bantu dalam penyampaian edukasi gizi pada remaja terbukti meningkatkan pengetahuan gizi.

Kata kunci : Media kreatif; edukasi gizi; pengetahuan gizi.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak – anak menuju dewasa. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan pertumbuhan yang berlangsung cepat dan dalam waktu singkat. Perubahan fisik dapat ditandai dengan penambahan berat badan yang juga relatif cepat. Dari dalam tubuh remaja, massa otot bertambah beserta kekuatannya. Selain itu massa tulang semakin kokoh dan kuat, komposisi gigi juga berubah. Serta terjadi perubahan hormon dengan tumbuhnya jerawat dan bau badan serta peningkatan ukuran organ dalam. Di sisi lain, perubahan suara juga terjadi pada remaja (Mardalena, 2017).

Pertumbuhan dan perkembangan remaja sangat dipengaruhi oleh asupan makanan yang dikonsumsi. Pertumbuhan fisik menyebabkan remaja membutuhkan asupan gizi yang lebih besar dibandingkan dengan masa anak-anak. Selain itu pada masa tersebut, remaja sangat aktif dalam berbagai kegiatan. Bagi remaja

putri, asupan zat gizi juga dibutuhkan untuk persiapan reproduksi.

Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan mengkonsumsi makanan dalam jumlah banyak sampai perut kenyang, sudah memenuhi kebutuhan gizi. Padahal tidak semua makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi. Selain itu, persepsi makanan cepat saji lebih praktis untuk dikonsumsi juga menjadi salah satu tantangan bagi remaja dalam pemenuhan kebutuhan zat gizi dirinya, karena belum tentu makanan cepat saji dapat memenuhi kebutuhan zat gizi. Laporan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) pada tahun 2007, 2010, 2013, dan 2018 diketahui terdapat 14,8%, 19%, 20,5%, dan 16,8% prevalensi kurus pada remaja dan 19,1%, 3,9%, 18,1%, dan 29,5% prevalensi gemuk pada remaja.

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber – sumber zat gizi pada makanan,

makanan yang aman dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoatmodjo, 2003). Edukasi mengenai makanan, gizi, dan kesehatan menjadi prioritas pada remaja. Proses edukasi gizi merupakan suatu proses tercapainya tujuan edukasi, yaitu perubahan perilaku. Proses tercapainya tujuan promosi dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya, yaitu alat bantu atau media yang digunakan dalam menyampaikan pesan. Media edukasi gizi harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar tujuan dapat tercapai (Notoatmodjo, 2010).

Media pembelajaran adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang

Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif berbentuk literatur review. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan cara melakukan pencarian jurnal melalui database SINTA (*Science and Technology Index*). Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci : “media edukasi gizi”, “gizi remaja”, dan “metode edukasi gizi”. Jurnal yang digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian ini merujuk pada media edukasi yang digunakan untuk edukasi gizi. Referensi yang dinilai layak yaitu memiliki kelengkapan artikel, keterbaruan penelitian dan kredibilitas artikel.

Pada tahap pertama dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan artikel atau hasil penelitian lainnya berdasarkan hasil pencarian pada *Google Scholar* dan database SINTA.



Gambar.1 Pencarian artikel pada database SINTA

mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Kriteria dalam pemilihan media pembelajaran memiliki kemampuan mengakomodasikan penyajian stimulus yang tepat, mampu mengakomodasikan respon sasaran yang tepat, kemampuan mengakomodasikan umpan balik, pemilihan media utama dan media sekunder untuk penyajian informasi atau stimulus dan untuk latihan, dan tingkat kesenangan dan keefektifan biaya (Arsyad, 2016).

Adapun tujuan dari kajian literatur ini adalah untuk menyajikan gambaran pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja.



Gambar.2 Pencarian artikel pada *google scholar*

Tabel 1 Daftar Artikel

No	Judul	Penulis	Sumber	Tahun
1	Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja	Riva Mustika Anugrah, Dyah Kartika Wening, dan Yolana Fatkhis	Jurnal Gizi dan Kesehatan	2018
2	Pengembangan Media Poster Sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Pada Remaja Terkait Keluarga Sadar Gizi (Kadarzi)	Herminda dan Sri Prihatini	Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan	2016

3	Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur	Umi Mahmudah dan Siska Puspita Sari	Jurnal Ilmu Gizi Indonesia	2020	8	Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah	Anja Farahyani Ferwanda dan Lailatul Muniroh	Amerta Nutr	2017
4	Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Sekolah Dasar	Rosita Nurmaningtyas, Juin Hadisuyitno, Sutomo Rum, Doddy Riyadi	Jurnal Ilmiah Vidya	2019	9	Pengaruh Edukasi Stunting Menggunakan Metode Brainstorming dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Ibu dengan Anak Stunting	Izka Sofiyya Wahyurin, Arfiyanti Nur Aqmarina, Hiya Alfi Rahmah, Ade Uswatun Hasanah, Christy Nataly	Jurnal Ilmu Gizi Indonesia	2019
5	Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang dengan Permainan Ular Tangga Gizi Di SMP PGRI 1 Surakarta	Nastitie Cinintya Nurzihan dan Oktavina Permatasari	Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan	2020	10	Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight	Risma Meidiana, Demsa Simbolon, dan Anang Wahyudi	Jurnal Kesehatan	2018
6	Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso I-172 Surabaya	Sonya Hayu Indraswari	The Indonesian Journal & Public Health	2019					
7	Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar	Nuryanto, Adriyan Pramono, Niken Puruhita, dan Siti Fatimah Muis	Jurnal Gizi Indonesia	2014					

Kemudian pada tahap kedua peneliti melakukan seleksi dan memperoleh 10 artikel. Tahap ketiga dilakukan dengan mengelompokkan artikel yang dibutuhkan dengan jangka waktu publikasi 5 tahun terakhir dan penulis mendapatkan 3 artikel sebagai referensi utama. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diterbitkan antara tahun 2016 hingga 2020.

Hasil

Salah satu upaya penyampaian informasi mengenai gizi kepada remaja dapat melalui media edukasi kreatif. Remaja menjadi prioritas sasaran edukasi gizi, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Media edukasi yang kreatif akan menarik perhatian sasaran sehingga hasil dari edukasi tersebut diharapkan dapat membawa perubahan yang lebih baik bagi sasaran.

a. Karakteristik responden

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Media	Pendidikan	Jumlah	
		N	%
*Ular tangga	SMA	186	100
	Total	186	100
**Poster	SMP	140	47,3
	SMA	156	52,7
Total		296	100
***Cakram	SMP	8	13,2
	SMA	53	86,8
Total		61	100

Sumber: *Anugrah RM, dkk (2018)

**Hermina dan Sri (2016)

***Mahmudah dan Siska (2020)

b. Media Kreatif Edukatif

Media edukasi merupakan alat bantu yang berfungsi dalam menjelaskan informasi dalam pembelajaran.

Permainan ular tangga digunakan sebagai media edukatif, dimana remaja sebagai bidaknya. Selain menggunakan media ular tangga, media poster juga dapat digunakan dalam penyampaian edukasi gizi (Anugrah, Dyah, Yolan, 2018). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan Sri (2017) menggunakan poster sebagai alat bantu edukasi gizi pada remaja terkait keluarga sadar gizi (KADARZI). Pemanfaatan media

kreatif lainnya yang dapat dijadikan sebagai alat bantu dalam pemberian edukasi gizi yaitu cakram gizi (Mahmudah & Siska, 2020).

c. Pengetahuan Gizi Remaja

Tabel 3 Perubahan Pengetahuan Gizi Remaja

*Ular tangga		
Pengetahuan Gizi	Mean	n
Sebelum	75,78	186
Sesudah	90,37	186
**Poster		
Pengetahuan Gizi Baik	Persentase	n
Membaik	78,25	296
Tetap	17,2	
Menurun	4,55	
***Cakram gizi		
Pengetahuan Gizi Baik	Persentase	n
Sebelum	70,5	43
Sesudah	80,3	49

Sumber: *Anugrah RM, dkk (2018)

**Hermina dan Sri (2016)

***Mahmudah dan Siska (2020)

Rata – rata pengetahuan gizi siswa sebelum intervensi dengan media ular tangga yaitu $75,78 \pm 8,95$ dan meningkat menjadi $90,37 \pm 6,3$ (Anugrah, Dyah, Yolan, 2018).

Hasil dari penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa sebanyak 78,25% dan sebanyak 4,55% menurun (Hermina & Sri, 2017).

Hasil penelitian mengenai pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 43 orang (70,5%) meningkat menjadi 49 orang (80,3%) setelah dilakukan intervensi (Mahmudah & Siska, 2020).

Pembahasan

a. Media Kreatif Edukatif

Keberhasilan edukasi gizi melalui berbagai media kreatif dilihat dari hasil penilaian pengetahuan gizi subjek. Jika ditemukan peningkatan pengetahuan gizi subjek, maka dapat dikatakan edukasi gizi tersebut berhasil.

Permainan ular tangga berisi beberapa pertanyaan yang harus dijawab dan apabila jawaban benar maka remaja dapat mengocok dadu, kemudian jumlah angka yang muncul pada dadu akan mengarahkan remaja menuju kotak tujuan. Setiap kotak memuat gambar yang berkaitan dengan edukasi obesitas remaja. Edukasi gizi dengan metode permainan ular tangga tersebut menunjukkan hasil bahwa permainan ular tangga meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja (Anugrah, Dyah, Yolan, 2018).

Poster yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 5 poster dengan materi yang berbeda. Materi poster tersebut diantaranya materi sayur dan buah, makan pagi, penimbangan remaja usia 13-15 tahun, penimbangan remaja usia 16-18 tahun, dan anemia remaja (Hermina & Sri, 2017)

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja (Mahmudah & Siska, 2020).

b. Pengetahuan Gizi Remaja

Hasil penelitian edukasi gizi yang dilakukan oleh Anugrah, Dyah, dan Yolan (2018) menunjukkan bahwa permainan ular tangga meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja.

Penelitian serupa juga telah dilakukan pada sejumlah siswa SD di Kota Malang pada tahun 2019. Rata – rata skor pengetahuan gizi seimbang sebelum intervensi dan sesudah intervensi dari 53,33 menjadi 77,17 (Nurmaningtyas, dkk., 2019). Penelitian lain pada siswa SMP PGRI 1 Surakarta tahun 2019 dengan menggunakan ular tangga menunjukkan hasil serupa, ada peningkatan pengetahuan gizi seimbang siswa yaitu nilai rata – rata sebelum intervensi hanya 52 meningkat menjadi 81 setelah intervensi (Nurzihan & Oktaviana, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Hermina dan Sri (2017) menggunakan poster sebagai alat bantu edukasi gizi pada remaja terkait keluarga sadar gizi (KADARZI) menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa. Hasil penelitian lain juga menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang di SDN Ploso I-172 Surabaya pada tahun 2017 (Indraswari, 2019).

Hasil penelitian mengenai edukasi gizi menggunakan media poster dan buku saku membuktikan mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi pada anak sekolah dasar setelah diberikan edukasi selama 3 bulan (Nuryanto, dkk., 2014). Penelitian pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis permainan juga mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang sayur dan buah (Ferwanda & Muniroh, 2017).

Penelitian mengenai pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur menunjukkan adanya peningkatan

pengetahuan pada remaja. Penelitian lain menggunakan media cakram gizi dengan tujuan untuk mengetahui pengaruhnya terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja (Mahmudah dan Siska, 2020).

Selain melalui media-media tersebut, penelitian dengan metode *brainstorming* dan audio visual juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu (Izka, dkk., 2019). Edukasi gizi

menggunakan media audio visual dilakukan pada siswa overweight SMP Negeri 4 Kota Bengkulu dan SMP IT Iqra' Bengkulu dengan tujuan mengetahui pengaruh media tersebut terhadap pengetahuan dan peningkatan sikap mengenai gizi. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil adanya pengaruh edukasi media audio visual dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja overweight dan obesitas (Meidiana, dkk., 2018).

Kesimpulan

Pemanfaatan media kreatif edukasi gizi diharapkan dapat mempermudah penyampaian informasi di kalangan remaja. Media kreatif sebagai alat bantu dalam penyampaian edukasi gizi pada remaja terbukti meningkatkan pengetahuan gizi. Mulai dari media kreatif permainan ular tangga, poster, cakram gizi,

leaflet, buku saku hingga audio visual semuanya telah menunjukkan hasil yang positif. Semua penelitian pengaruh edukasi gizi melalui media kreatif memiliki hasil selalu ada peningkatan pengetahuan gizi dari responden.

Referensi

- [1] Anugrah RM, Dyah KW, Yolani FA. Pengaruh Pendidikan Gizi Melalui Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2018; 10(24): 100-106.
- [2] Arsyad, Azhar. *Media Pembelajaran*. syhar, R. Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta, Raja Grafindo, 2016.
- [3] Desy, ES. Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kec.Turi Kab.Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012; 6(2): 162-232.
- [4] Ferwanda AF & Muniroh L. Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah. *Amerta Nutr*. 2017; 1(4): 389-397.
- [5] Herman, dkk. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet KEMENKES Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja di SMA Negeri 10 Makasar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 2020; 9(1): 39-50.
- [6] Hermina & Sri, P. Pengembangan Media Poster Sebagai Alat Bantu Edukasi Gizi Pada Remaja Terkait Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*. 2016; 39(1): 15-26.
- [7] Indraswari, SH. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Poster dan Kartu Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso I-172 Surabaya. *The Indonesian Journal & Public Health*. 2019; 14(2): 210-220.
- [8] Izka SW, Arfiyanti NA, Hiya AR, Ade UH, & Christy NBS. Pengaruh Edukasi Stunting Menggunakan Metode Brainstorming dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Ibu Dengan

- Anak Stunting. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2019; 2(2): 141-146.
- [9] Machfoedz, I & Suryani, S. Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan. Yogyakarta, Fitramaya, 2011.
- [10] Mahmudah U dan Siska PS. Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur. *Ilmu Gizi Indonesia*. 2020; 3(2): 155-162.
- [11] Mardalena, I. Dasar-dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan. Yogyakarta, Pustaka Baru Press, 2017.
- [12] Meidiana R, Demsa S, & Anang W. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*. 2018; 9(3): 478-484.
- [13] Notoatmodjo, S. Ilmu Kesehatan Masyarakat (prinsip-prinsip dasar). Jakarta, Rineka Cipta, 2003.
- [14] Notoatmodjo, S. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta, Rineka Cipta, 2010.
- [15] Nurmaningtyas, R, dkk. Penyuluhan Pesan Gizi Seimbang Dengan Media Permainan Ular Tangga Terhadap Pengetahuan Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Vidya*. 2019; 27(1): 23-29.
- [16] Nuryanto, Pramono A, Puruhita N, & Muis SF. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2014; 3(1): 32-36.
- [17] Nurzihan, NC & Oktaviana, P. Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang Dengan Permainan Ular Tangga Gizi di SMP PGRI 1 Surakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*. 2020; 6(2): 95-101.
- [18] Suhardjo. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta, Bumi Aksara, 2003.