

# Pengaruh Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 05 Seluma

*The Effect of Educational Videos and Leaflets on Adolescent Knowledge and Attitudes on Consumption of Vegetables and Fruits at SMAN 05 Seluma*

**Ryan Anugrah Esa<sup>1</sup>, Tetes Wahyu<sup>1</sup>, Darwis<sup>1</sup>**  
**<sup>1</sup>Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

**Abstrak:** Prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Provinsi Bengkulu terus meningkat dari 93,5% menjadi 95,5%, Pada remaja usia 10-14 tahun di Bengkulu yang mengkonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi per hari hanya 90,1%, 3-4 porsi hanya 8,0% dan 5 porsi atau lebih per hari hanya 0,4%. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi dengan menggunakan video edukasi dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi COVID-19 Di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *kuasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *two group pre test and post test*. Lokasi penelitian di SMA Negeri 05 Kabupaten Seluma, waktu penelitian pada bulan Januari-Februari 2021. Populasi penelitian adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 05 Kabupaten Seluma sebanyak 680 orang. Teknik Sampling yang digunakan yaitu *Non Probability Sampling*. Sampel penelitian ini ditentukan dengan metode *purposive sampling* sejumlah 40 orang yaitu kelas X IPA 1 dan IPA 3. Data dianalisis Univariat, *Bivariate t-test dependen/wilcoxon test* dan *t-test independen/mann whitney*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap remaja. Edukasi dilakukan menggunakan media video edukasi dan leaflet tentang konsumsi sayur dan buah sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Kedua media dikembangkan semenarik mungkin. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya selain mengukur pengetahuan dan sikap juga dapat mengukur tingkat konsumsi sayur dan buah serta menentukan sampel yang akan diambil agar penelitian tidak hanya dilakukan disekolah tetapi juga dilakukan dilingkungan masyarakat.

**Kata Kunci:** Remaja, Pengetahuan, Sikap, Video dan Leaflet, konsumsi sayur dan buah

**Abstract:** The prevalence of less fruit and vegetable consumption in Bengkulu Province continues to increase from 93.5% to 95.5%, among adolescents aged 10-14 years in Bengkulu who consume fruit and vegetables from the proportion of eating 1-2 servings per day is only 90.1% , 3-4 servings is only 8.0% and 5 or more servings per day is only 0.4%. The research objective was to determine the effect of nutrition education using educational videos and leaflets on the knowledge and attitudes of adolescents about the consumption of vegetables and fruit as antioxidants in increasing the immune system during the COVID-19 pandemic at SMA Negeri 05 Seluma in 2021. This research is a quasi experimental type of research. with a research design of two groups pre test and post test. The research location is in SMA Negeri 05 Seluma Regency, the research time is in January-February 2021. The study population was all 680 students of SMA Negeri 05 Seluma Regency. The sampling technique used was Non Probability Sampling. The sample of this study was determined by purposive sampling method of 40 people, namely class X IPA 1 and IPA 3. Data were analyzed Univariate, Bivariate dependent t-test / Wilcoxon test and independent t-test / Mann Whitney. The results showed there were differences in the knowledge and attitudes of adolescents. Education is carried out using educational video media and leaflets on the consumption of vegetables and fruit as an effort to increase the knowledge and attitudes of adolescents. Both media are developed as interesting as possible. The sample of this study was determined by purposive sampling method of 40 people, namely class X IPA 1 and IPA 3. Data were analyzed Univariate, Bivariate dependent t-test / Wilcoxon test and independent t-test / Mann Whitney. The results showed there were differences in the knowledge and attitudes of adolescents. Education is carried out using educational video media and leaflets on the consumption of vegetables and fruit as an effort to increase the knowledge and attitudes of adolescents. Both media are developed as interesting as possible. It is hoped that for further research, besides measuring knowledge and attitudes, it can also measure the level of consumption of vegetables and fruit and determine the samples to be taken so that research is not only carried out in schools but also carried out in the community.

**Keywords:** Youth, Knowledge, Attitudes, Educational and Leaflets, fruit and vegetable consumption

## PENDAHULUAN

Penyebaran Virus Corona merupakan ancaman kesehatan global paling serius

dalam beberapa dekade terakhir. Sejak pertama kali kasus penyakit Virus Corona ini dilaporkan di Wuhan, Provinsi Hubei, China pada 8 Desember 2019, wabah virus yang kemudian diberi nama *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARSCOV2)* dan menyebabkan penyakit *Coronavirus Disease-2019 (COVID-19)* terus menyebar secara luas di berbagai negara. Bahkan per tanggal 10 April 2020, WHO mencatat ada 212 negara/kawasan telah terkena dampak COVID-19 dengan total kasus positif COVID-19 berjumlah 1.439.516 orang dan 85.711 kematian (Siagian, 2020: 98).

Menurut WHO (dalam Yuliana 2020: 188) berpendapat bahwa per tanggal 2 Maret 2020 jumlah penderita 90.308 terinfeksi Covid-19 di Indonesia pun sampai saat ini terinfeksi 2 orang. Angka kematian mencapai 3.087 atau 2.3% dengan angka kesembuhan 45.726 orang. Terbukti pasien konfirmasi Covid-19 di Indonesia berawal dari suatu acara di Jakarta dimana penderita kontak dengan seorang warga negara asing (WNA) asal Jepang yang tinggal di Malaysia. Setelah pertemuan tersebut penderita mengeluhkan demam, batuk dan sesak napas.

Dinas kesehatan provinsi Bengkulu (2020) mengkonfirmasi bahwa jumat 22 juli 2020 pukul 13.00 WIB total kasus Covid-19 di Provinsi Bengkulu menjadi 185 orang dengan dalam masa perawatan 58 orang, sembuh 111 orang, dan meninggal dunia 16 orang. Dinas Kesehatan di kabupaten seluma (2020) juga mengkonfirmasi bahwa Kasus covid-19 pada 07 oktober 2020 pukul 17.00 WIB yaitu positif 43 orang, sehat 31 orang, dan meninggal 3 orang.

Menurut Calder (2020: 11) berpendapat bahwa Coronavirus menyebabkan penyakit pernapasan dan dapat menyebabkan kerusakan paru-paru yang parah. Dalam upaya mengatasi kerusakan ini, sel-sel sistem kekebalan menyusup ke paru-paru dan memicu reaksi peradangan yang signifikan. Hal ini dapat menyebabkan pembuluh darah kecil di paru-paru mengeluarkan cairan dan mengisi alveoli, sehingga oksigen sulit masuk ke aliran darah

untuk dikirim ke organ tubuh.

Menurut Amalia, dkk (2020: 72) berpendapat bahwa salah satu mencegah penyakit yang disebabkan virus corona adalah dengan cara meningkatkan sistem imun atau daya tahan tubuh. Cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan imunitas tubuh dengan melakukan pola hidup sehat seperti lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah, karena seseorang tidak mudah sakit jika lebih banyak mengonsumsi 2 jenis makanan tersebut. Cukup waktu istirahat bisa memelihara daya tahan tubuh, karena apabila kurang waktu istirahat dapat menurunkan sistem imunitas tubuh seseorang.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia WHO (dalam Yazew dan Daba 2020: 1), asupan FV yang memadai memerlukan konsumsi setidaknya 400g FV per hari. Namun, orang dewasa di seluruh Amerika Serikat menunjukkan konsumsi FV yang rendah secara keseluruhan. Secara global, rendahnya konsumsi FV di bawah persyaratan berkontribusi untuk meningkatkan kejadian CVD dan kanker; dua penyebab utama kematian di seluruh dunia. Misalnya, NCD saat ini merupakan penyebab utama kematian yang mencapai 70% di seluruh dunia.

Hasil laporan Riskesdas (2013) secara keseluruhan penduduk Indonesia yang berumur 10 tahun ke atas mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 5 porsi dalam sehari hanya 6,4%. Dari data hasil Riskesdas 2007 hingga 2013 menunjukkan bahwa prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur di Provinsi Bengkulu terus meningkat dari 93,5% menjadi 95,5%. Dari data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) Provinsi Bengkulu tahun 2013 Pada remaja usia 10-14 tahun di Bengkulu yang mengonsumsi buah dan sayur dari proporsi makan 1-2 porsi per hari hanya 90,1%, 3-4 porsi hanya 8,0% dan 5 porsi atau lebih per hari hanya 0,4% (Balitbangkes dalam Mardiana, dkk 2017: 499).

Berdasarkan Riskesdas (dalam Murni, dkk 2019: 83) berpendapat bahwa anjuran untuk mengonsumsi sayur dan buah adalah minimal 5 porsi/hari. Namun proporsi kurang

makan sayur dan buah di Indonesia sangat tinggi sebanyak 93,6 % sedangkan di Kota Bengkulu proporsi makan buah dan sayur 5 porsi/ hari tinggi sebanyak 3, 2.

World Health Organization (WHO) dalam Pedoman Gizi Seimbang menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan sejumlah 400 gram per orang per hari, yang terdiri dari 250 gram sayur (setara dengan 2 ½ porsi gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 gram buah (setara dengan 3 buah pisang ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang). Pentingnya mengkonsumsi buah dan sayur juga masih kurang disadari oleh penduduk Indonesia (Kemenkes RI dalam Mardiana, dkk 2017: 498).

Menurut Ludwig Feuerbach (dalam Pangarazzi 2019: 42) berpendapat bahwa makan buah dan sayuran lima kali atau lebih sehari secara signifikan dapat meningkatkan sistem kekebalan. Hal ini terutama terlihat pada orang tua, yang menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi buah dan sayur meningkatkan produksi antibodi setelah vaksinasi. Ini karena buah dan sayuran kaya akan antioksidan, mereka membantu secara langsung dengan memulung kadar ROS yang tinggi pada usia tua.

Menurut Ludwig Feuerbach (dalam Pangarazzi 2019: 42) berpendapat bahwa tingkat antioksidan yang rendah dikaitkan dengan gangguan respons kekebalan dan peningkatan kerentanan terhadap infeksi. Ini juga dapat terjadi dalam situasi di mana individu terkena sumber lingkungan radikal bebas, seperti sinar UV, asap atau logam berat. Dalam kondisi ini, antioksidan yang tersedia di dalam tubuh dikonsumsi dengan cepat, sehingga fungsi optimal sistem kekebalan tubuh terhambat.

Menurut Amalia, dkk (2020: 72) berpendapat bahwa kekebalan tubuh bersifat dinamis, dapat naik turun. Usia, nutrisi, vitamin, mineral, hormon, olahraga dan emosi mempengaruhi imunitas tubuh. Kuatnya antibodi menandakan seseorang tersebut semakin dewasa. Tetapi, dengan bertambahnya usia bisa juga antibodi

melemah. Melakukan pola hidup sehat dapat menjaga dan memperbaiki sistem imun tubuh. Hal ini berarti dengan mengkonsumsi makanan bernutrisi dan berolahraga.

Menurut Terati, dkk (2020: 128-129) berpendapat bahwa Remaja merupakan salah satu kelompok usia yang paling rentan kekurangan konsumsi buah dan sayur. Masa remaja menjadi periode yang penting pada pertumbuhan dan kematangan manusia. Periode ini merupakan saat yang tepat untuk membangun tubuh dan menanamkan kebiasaan pola makan yang sehat, karena jika sejak remaja pola makan seseorang sudah tidak sehat, maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatan di masa yang akan datang. Oleh karena itu, membiasakan pola makan sehat pada remaja menjadi penting sebagai upaya untuk mencegah munculnya masalah kesehatan pada masa dewasa dan tua nanti.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan penelitian *two group pre test and post test*. Untuk mengetahui Pengaruh Konseling Gizi Dengan Menggunakan Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Sebagai Antioksidan Dalam Meningkatkan Sistem Imun Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMAN 05 Seluma Tahun 2021, dengan membandingkan perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Lokasi penelitian kali ini dilakukan di wilayah kabupaten seluma (tepatnya di lingkungan SMA Negeri 05 Seluma) kelurahan desa kembang mumpo, waktu penelitian yaitu dilakukan pada bulan Januari sampai dengan bulan Februari 2021.

Populasi pada penelitian kali ini adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 05 Kabupaten Seluma sebanyak 680 orang. Teknik Sampling yang digunakan yaitu *Non Probability Sampling*. Sampel pada penelitian

ini ditentukan dengan metode *purposive sampling* sejumlah 40 orang yaitu kelas X IPA 1 (20 orang) dan IPA 3 (20 orang). Kriteria yang dipakai dalam penelitian ini adalah siswa siswi SMA Negeri 05 seluma, yang merupakan Tingkat/Kelas X program studi IPA 1 dan IPA 3. Adapun sumber data Primer yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu identitas responden, pengetahuan dan sikap. Kemudian data pengetahuan dan sikap dikumpulkan dengan cara dilakukan pengukuran menggunakan kuesioner. Sedangkan data sekunder yaitu data tentang kondisi Sekolah yang didapatkan dari pihak sekolah di wilayah SMA Negeri 05 Kabupaten Seluma berupa nama, jumlah dan

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel (Safitri dan Fitriani 2016: 376). Hasil pengolahan data ditampilkan dalam bentuk data proporsi atau presentase. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan presentasi dari setiap variabel (Prabandari 2016: 60). Variabel yang dilakukan analisis univariat dalam penelitian ini yaitu meliputi pengetahuan dan sikap. Hasil analisis univariat akan diketahui dalam bentuk gambaran distribusi dan frekuensi dari setiap variabel.

Analisis bivariat dilakukan untuk menganalisis ada tidaknya pengaruh edukasi dengan uji *paired sample T-test*, sebelum dilakukan uji bivariat akan dilakukan terlebih dahulu uji normalitas terhadap hasil *pre-test* dan *pos-test* pada kelompok perlakuan dengan menggunakan uji *kolmogorof smirnof*. sedangkan untuk uji beda dua kelompok menggunakan *independend t-test*. Jika data tidak normal, maka menggunakan analisis *Mann-whitney* dan *Wilcoxon test*. Perbedaan proporsi berpasangan diolah menggunakan McNemar test (Azhari dan Fayasari 2020: 57). Pada penelitian ini menggunakan uji *t-test independen/wilcoxon test* dan *t-test dependen/mann whitney test*. Pada uji uji *t-test independen/wilcoxon test* yaitu untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan penyuluhan tentang konsumsi sayur dan buah dengan

menggunakan media video edukasi dan leaflet. Sedangkan pada uji *t-test dependen/mann whitney test* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pada masing-masing variabel.

## HASIL

**Tabel 1. Deskripsi Pengetahuan Remaja Sebelum Diberikan Intervensi pada Kedua Kelompok**

Pengetahuan	n	Mean	SD	p-value
Perlakuan	20	10,15	4,648	0,573
Kontrol	20	10,80	2,118	

Berdasarkan tabel 1. hasil uji statistik yang dilakukan pada uji *t-test independent* kategori pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi dengan nilai rata-rata kelompok perlakuan yaitu 10,15 dan untuk kelompok kontrol yaitu 10,80, ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi yang dimana masing-masing kedua kelompok menunjukkan hasil bersifat homogen dengan nilai *p-value* 0,573 yaitu ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* pengetahuan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 2. Deskripsi Sikap Remaja Sebelum Diberikan Intervensi pada Kedua Kelompok**

Sikap	n	Mean	SD	p-value
Perlakuan	20	55,60	7,584	0,610
Kontrol	20	55,50	5,799	

Berdasarkan tabel 2. hasil uji statistik yang dilakukan pada uji *t-test independent* kategori sikap remaja sebelum diberikan intervensi dengan nilai rata-rata kelompok perlakuan yaitu 56,60 dan untuk kelompok kontrol yaitu 55,50, ini menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi yang dimana masing-masing kedua kelompok menunjukkan hasil bersifat homogen dengan nilai *p-value* 0,610 yaitu ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-*

test sikap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

**Tabel 3. Deskripsi Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Masing-Masing Kelompok**

Pengetahuan	n	Sebelum		Sesudah	
		Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD
Perlakuan	20	4 ± 16	10,15 ± 4,648	19 ± 20	19,80 ± 0,410
Kontrol	20	8 ± 14	10,80 ± 2,118	16 ± 20	18,40 ± 1,142

Berdasarkan tabel 3. pada uji *univariat* dapat dilihat bahwa rata-rata Pengetahuan sebelum diberikan intervensi pada masing-masing kelompok yaitu untuk kelompok perlakuan rata-rata pengetahuannya yaitu 10,15 sedangkan untuk kelompok kontrol

pengetahuannya yaitu 10,80. sesudah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok yaitu untuk kelompok perlakuan rata-rata pengetahuannya yaitu 19,80 sedangkan untuk kelompok kontrol pengetahuannya yaitu 18,40.

**Tabel 4. Deskripsi Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Masing-Masing Kelompok**

Sikap	N	Sebelum		Sesudah	
		Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD
Perlakuan	20	44 ± 75	56,60 ± 7,584	57 ± 75	69,80 ± 4,162
Kontrol	20	43 ± 63	55,50 ± 5,799	55 ± 70	62,95 ± 3,456

Berdasarkan tabel 4. pada uji *univariat* dapat dilihat bahwa rata-rata sikap sebelum diberikan intervensi pada masing-masing kelompok yaitu untuk kelompok perlakuan rata-rata sikapnya yaitu 56,60 sedangkan untuk kelompok kontrol sikapnya yaitu 55,50.

sesudah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok yaitu untuk kelompok perlakuan rata-rata sikapnya yaitu 69,80 sedangkan untuk kelompok kontrol sikapnya yaitu 62,95.

**Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Masing-Masing Kelompok**

Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		p value
	Min-Max	Mean ± SD	Min-Max	Mean ± SD	
Perlakuan	4 ± 16	10,15 ± 4,648	19 ± 20	19,80 ± 0,410	0,0005
Kontrol	8 ± 14	10,80 ± 2,118	16 ± 20	18,40 ± 1,142	0,0005

Berdasarkan tabel 5. pada uji *paired sample t-test* dapat dilihat bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan menggunakan video edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur

dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Sedangkan kelompok kontrol didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan

penyuluhan gizi dengan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Berdasarkan hasil statistik perbedaan pengetahuan menggunakan media video edukasi dan leaflet pada kelompok perlakuan

dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t-test* sama-sama menunjukkan nilai hasil *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) ini berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua kelompok tersebut.

**Tabel 6. Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Masing-Masing Kelompok**

Sikap	Sebelum		Sesudah		<i>p value</i>
	Min-Max	Mean $\pm$ SD	Min-Max	Mean $\pm$ SD	
Perlakuan	44 $\pm$ 75	56,60 $\pm$ 7,584	57 $\pm$ 75	69,80 $\pm$ 4,162	0,0005
Kontrol	43 $\pm$ 63	55,50 $\pm$ 5,799	55 $\pm$ 70	62,95 $\pm$ 3,456	0,0005

Berdasarkan tabel 6. pada uji *paired sample t-test* dapat dilihat bahwa pada kelompok perlakuan didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan menggunakan video edukasi terhadap sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Sedangkan kelompok kontrol didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing

variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi dengan menggunakan leaflet terhadap sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Berdasarkan hasil statistik perbedaan sikap menggunakan media video edukasi dan leaflet pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t-test* sama-sama menunjukkan nilai hasil *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) ini berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kedua kelompok tersebut.

**Tabel 7. Kategori Tingkat Pencapaian Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Kedua Kelompok**

Pengetahuan	N	Sebelum			Sesudah		
		skor	Mean	TPR %	Skor	mean	TPR %
Perlakuan	20	203	0,507	1015	396	0,99	1980
Kontrol	20	202	0,505	1010	378	0,92	1890

Berdasarkan Tabel 4.7 dapat dilihat bahwa rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap pengetahuan pada

kelompok perlakuan yaitu 1015% dan meningkat 1980%, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 1010% dan meningkat 1890%.

**Tabel 8. Kategori Tingkat Pencapaian Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Kedua Kelompok**

Sikap	N	Sebelum			Sesudah		
		skor	Mean	TPR %	Skor	mean	TPR %
Perlakuan	20	1132	3,77	75,46	1396	4,65	93
	20	1110	3,7	74	12,59	4,19	83,9

Berdasarkan Tabel 4.8 dapat dilihat bahwa rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap sikap pada kelompok

perlakuan yaitu 75,46% dan meningkat 93%, sedangkan pada kelompok kontrol yaitu 74% dan meningkat 83,9%.

## PEMBAHASAN

### Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi Melalui Media Video Edukasi dan Leaflet

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada uji *t-test independent* kategori pengetahuan remaja sebelum diberikan intervensi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi, dimana masing-masing kedua kelompok menunjukkan hasil bersifat homogen dengan nilai *p-value* 0,573 yaitu ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* pengetahuan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol..

Berdasarkan hasil uji *univariat* dapat dilihat bahwa rata-rata Pengetahuan pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi yaitu 10,15 setelah diberikan meningkat yaitu 19,80, sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi yaitu 10,80, sesudah diberikan intervensi meningkat yaitu 18,40. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dengan hasil nilai rata-rata tersebut.

Menurut Herman, dkk (2020 : 45-46) berpendapat bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu, yang akan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu, seperti melihat, mendengar, mencium, merasa, dan juga meraba. Namun, sebagian besar pengetahuan itu sendiri

diperoleh melalui mata dan telinga. Jadi, dengan kata lain dari hasil mendengar dan juga melihat.

Menurut Wahit Iqbal Mubarak (dalam Sari, dkk 2019 : 72) berpendapat bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah pendidikan. Tidak dapat dipungkiri bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin mudah pula mereka menerima informasi, dan pada akhirnya pengetahuan yang dimilikinya akan semakin banyak. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat pendidikan yang rendah dapat menghambat penerimaan informasi yang akan diterima. Minat juga dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Menurut Van Duyn *et al.* (dalam Sekti dan Fayasari, 2019 : 83) menyatakan bahwa pengetahuan berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi sayur dan buah, yaitu diketahui bahwa pengetahuan gizi dapat meningkat 22% konsumsi sayur dan buah. Serta penelitian yang dilakukan oleh Mohammad dan Madanijah (dalam Rike dan Adhila, 2019 : 83) menunjukkan bahwa semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik perilaku konsumsi buah dan sayur subjek dan sebaliknya.

Menurut Waruis, dkk (dalam Saputra, dkk 2016 : 4) berpendapat bahwa Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan dapat meningkat setelah mendapatkan edukasi gizi sehingga dengan adanya edukasi gizi dapat mengubah konsumsi makan remaja yang lebih baik.

## **Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi Melalui Media Video Edukasi dan Leaflet**

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan pada uji *t-test independent* kategori sikap remaja sebelum diberikan intervensi menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok sebelum diberikan intervensi, dimana masing-masing kedua kelompok menunjukkan hasil bersifat homogen dengan nilai *p-value* 0,610 yaitu ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan rata-rata antara hasil *pre-test* pengetahuan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil uji *univariat* dapat dilihat bahwa rata-rata sikap pada kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi yaitu 56,60 setelah diberikan meningkat yaitu 69,80, sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi yaitu 55,50, sesudah diberikan intervensi meningkat yaitu 62,95. Dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah intervensi dengan hasil nilai rata-rata tersebut.

Menurut Azwar (dalam Sari, dkk 2019 : 72-73) berpendapat bahwa beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi sikap diantaranya adalah pengalaman pribadi dapat menjadi dasar pembentukan sikap apabila pengalaman tersebut meninggalkan kesan yang kuat. Sikap akan mudah terbentuk apabila pengalaman pribadi tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

Menurut Farisa (dalam Sekti dan Fayasari, 2019 : 82-83) berpendapat bahwa pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor penting dalam menentukan sikap dan perilaku seseorang terhadap makanan. Semakin memiliki pengetahuan gizi yang baik, seseorang individu akan semakin mempertimbangkan jenis dan kualitas makanan yang akan dipilih untuk dikonsumsi.

## **Perbedaan Sebelum dan Sesudah intervensi Gizi Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Terhadap Pengetahuan Remaja Tentang**

## **Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Antioksidan**

Berdasarkan hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p<0,05$ ) adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan menggunakan video edukasi terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Sedangkan kelompok kontrol didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p<0,05$ ) adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol dengan menggunakan leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Perbedaan pengetahuan menggunakan media video edukasi dan leaflet pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t-test* sama-sama menunjukkan nilai hasil *p-value* yaitu 0,0005 ( $p<0,05$ ) ini berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan video edukasi dan leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Menurut penelitian Putri, dkk (2017 : 7) berpendapat bahwa penyuluhan kesehatan dengan media audio visual tentang

pencegahan penyakit gastritis dengan selisih lebih besar dibandingkan media leaflet. Hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media audio visual tentang pencegahan penyakit gastritis dengan selisih yang lebih besar. Hal ini juga terjadi pada kelompok leaflet, dimana hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan media leaflet tentang pencegahan gastritis dengan selisih lebih kecil.

Menurut penelitian Putri, dkk (2017 : 7) berpendapat bahwa perbedaan tingkat pengetahuan antara kelompok audio visual dan kelompok leaflet menunjukkan ada perbedaan pengetahuan responden tentang pencegahan penyakit gastritis setelah diberikan penyuluhan dengan media audio visual dan media leaflet yang berarti media audio visual efektif dibandingkan dengan media leaflet. Sejalan dengan hasil dari penelitian ini dengan  $p = 0,00$  atau  $p \text{ value} < 0,05$  maka penyuluhan dengan media audio visual secara signifikan efektif untuk meningkatkan pengetahuan kesehatan mengenai pencegahan penyakit gastritis dibandingkan media leaflet.

Menurut Saputra, dkk (2016 : 5) berpendapat bahwa Pemilihan video dan leaflet sebagai media edukasi karena kedua media tersebut bersifat visual dan audiovisual. Panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain. Menurut Notoadmojo (dalam Rike dan Adhila, 2019 : 85) berpendapat bahwa pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%).

Menurut Penelitian Handayani dan Hendrarini (2015 : 44-50) berpendapat bahwa kelemahan dari leaflet sendiri adalah tidak dapat digunakan oleh orang-orang yang tidak dapat membaca. Sementara itu untuk video, karena sifat komunikasinya yang satu

arah, maka dalam penerapannya agar dapat lebih efektif, harus diimbangi dengan bentuk-bentuk aktifitas yang memfasilitasi terjadinya komunikasi dua arah seperti dilakukannya umpan balik.

Menurut Lazzeri, et al., (dalam Saputra, dkk 2016 : 5) berpendapat bahwa media dapat diartikan sebagai semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan yang ingin disampaikan oleh komunikator kepada sasaran sehingga dapat meningkatkan pengetahuan yang pada akhirnya mampu mengubah perilaku sasaran kearah positif .

Menurut penelitian Kartasura (dalam Lestari dan Sundayani, 2018 : 85) berpendapat bahwa media video lebih efektif untuk sebuah proses perubahan, membuat konsep yang abstrak menjadi lebih konkrit, dapat menjelaskan konsep yang sulit, mendorong motivasi belajar sehingga mudah di mengerti.

Menurut Siwi *et al.* (dalam Sekti dan Fayasari, 2019 : 85) berpendapat bahwa media *audiovisual* sesuai untuk anak usia sekolah karena dapat mengembangkan imajinasi dan aktivitas belajar anak dalam suasana menyenangkan sehingga dapat merangsang minat belajar anak karena ditampilkan dalam bentuk animasi yang menarik dan mudah dipahami.

Menurut Kapti (dalam Saputra, dkk 2016 : 5) berpendapat bahwa media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh.

Menurut Igiyany et al., (dalam Sabarudin, dkk 2020 : 315 ) berpendapat bahwa informasi yang diberikan kepada responden dengan menggunakan media audio visual atau video dapat dimengerti karena setiap responden akan mudah mencermati jika terdapat gambar yang dapat dilihat dan suara yang dapat didengar. Dalam hal ini dianggap efisien dan praktis, video lebih bersifat mudah dipahami dan bisa di tayangkan berulang kali sehingga efektif

untuk mengubah pandangan sasaran yang akan diintervensi.

Menurut Maulana et al., (dalam Sabarudin, dkk 2020 : 315) berpendapat bahwa media video mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, dimana penggunaan audiovisual melibatkan semua alat indera, sehingga semakin banyak alat indera yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi tersebut dapat dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan, dan dengan efek gambar yang bergerak dan efek suara dapat memudahkan audiens memahami isi berita sehingga dapat menambah pengetahuan.

Menurut Yulianti et al., (dalam Sabarudin, dkk 2020 : 315 ) leaflet adalah sebuah media informasi yang telah dirangkai menjadi informasi yang sifatnya ringkas dan jelas sehingga dapat memudahkan setiap orang untuk bisa memahami informasi yang telah diberikan. Informasi yang ada di dalam leaflet harus menggunakan tata bahasa yang mudah dipahami bagi setiap orang. Judul yang terdapat dalam leafletpun harus dibuat menarik serta dapat dipadukan dengan gambar-gambar yang berkaitan dengan isi leaflet. Kemudian isi yang ada dalam leaflet harus disesuaikan dengan sasaran yang akan diberikan intervensi.

Materi penyuluhan yang ditampilkan seperti video edukasi disusun dengan semenarik mungkin, dengan kata-kata / bahasa yang mudah dipahami anak sekolah sehingga saat intervensi mereka lebih mudah memahami baik dari pandangan mereka saat membaca video tersebut dan juga pada saat mendengarkan video tersebut. Sehingga pada saat *post-test* terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan.

Sedangkan dengan menggunakan media leaflet, untuk penyusunannya yaitu disusun semenarik mungkin, berurutan, dan dengan bahasa yang mudah dipahami. Tetapi kekurangannya disini bahwa anak sekolah hanya bisa membaca tetapi tidak bisa mendengarkan seperti media video edukasi yang diberikan pada kelompok perlakuan.

Sehingga pada saat *post-test* untuk kelompok kontrol dengan menggunakan media leaflet peningkatan pengetahuannya lebih rendah dari pada kelompok perlakuan yang menggunakan media video edukasi.

Dapat disimpulkan bahwa masing-masing media yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan anak sekolah tetapi video edukasi jauh lebih unggul dibandingkan dengan media leaflet pada penelitian ini. Dengan adanya pemberian edukasi melalui media video maupun leaflet diharapkan dapat merubah perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak remaja sehingga imunitas tubuh dapat terjaga dengan baik, karena selain meningkatkan pengetahuan anak sekolah, media juga bisa menjadi memotivasi perilaku dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

#### **Perbedaan Sebelum dan Sesudah Intervensi Gizi Antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Terhadap Sikap Remaja Tentang Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Antioksidan**

Berdasarkan hasil uji *paired sampel t-test* didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan dengan menggunakan video edukasi terhadap sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Sedangkan kelompok kontrol didapatkan *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok kontrol dengan menggunakan leaflet terhadap sikap remaja tentang

konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Perbedaan sikap menggunakan media video edukasi dan leaflet pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *paired sample t-test* sama-sama menunjukkan nilai hasil *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ) ini berarti adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang diberikan pada masing-masing variabel yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan menggunakan video edukasi dan leaflet terhadap sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan dalam meningkatkan sistem imun pada masa pandemi covid-19 di SMA Negeri 05 Seluma tahun 2021.

Menurut Penelitian Handayani dan Hendrarini (2015 : 44-50) berpendapat bahwa Sikap atau attitude merupakan reaksi atau respons seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek dalam hal ini stimulus atau obyek yang dimaksud adalah informasi tentang makanan jajanan yang baik dan sehat. Melalui kegiatan penyuluhan dengan menggunakan media leaflet dan video, reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup tersebut dapat meningkat atau berubah. Dalam hal ini, diketahui pula bahwa peningkatan yang terjadi terhadap nilai aspek sikap pada siswa yang mendapat penyuluhan dengan media video lebih tinggi dibandingkan dengan peningkatan yang muncul di antara mereka yang tidak memperoleh penyuluhan dengan media tersebut.

Menurut penelitian Putri, dkk (2017 : 8) berpendapat bahwa pada kelompok audio visual, hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media audio visual tentang pencegahan penyakit gastritis. Hal ini juga terjadi pada kelompok leaflet, dimana hasil pre test dan post test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sikap responden sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan

dengan media leaflet tentang pencegahan penyakit gastritis. Dapat diartikan bahwa kedua media tersebut dapat meningkatkan sikap responden.

Menurut hasil penelitian Putri, dkk (2017 : 8) berpendapat bahwa perbedaan hasil sikap responden mengenai pencegahan penyakit gastritis pada kelompok audio visual dan leaflet dengan  $p = 0,02$  atau  $p \text{ value} < 0,05$ . Hal ini bermakna secara statistik sehingga diperoleh bahwa penyuluhan media audio visual efektif terhadap sikap responden tentang pencegahan penyakit gastritis untuk meningkatkan sikap kesehatan mengenai pencegahan penyakit gastritis dibandingkan media leaflet.

Menurut Herman, dkk (2020 : 46) berpendapat bahwa Sikap merupakan respon tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek tertentu dengan melibatkan faktor pendapat dan emosi sehingga menghasilkan pemikiran suka-tidak suka, setuju-tidak setuju, baik-tidak baik, dan sebagainya. Sikap seseorang menunjukkan suatu kesiapan atau ketersediaan untuk bertindak namun belum menunjukkan suatu tindakan yang nyata, sikap hanya bagian dari faktor predisposisi suatu perilaku.

Menurut Yayat Suharyat (dalam Sari, dkk 2020 : 75) berpendapat bahwa sikap merupakan sebagai respon, hal ini didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu yang pada akhirnya akan memberikan kesimpulan berupa nilai terhadap stimulus dalam bentuk baik atau buruk positif atau negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka yang kemudian mengkristal atau tidak sebagai potensi reaksi terhadap obyek. Dengan demikian, sikap merupakan aspek perilaku yang dinamis, bisa berubah, dibentuk atau dipengaruhi. Kondisi lingkungan dan situasi disuatu saat dan disuatu tempat tidak disangsikan berpengaruh terhadap pernyataan sikap seseorang.

Menurut Notoatmodjo, Melina & Soebiyanto, HN (dalam Sabarudin, dkk 2020 : 311) berpendapat bahwa video adalah alat bantu atau media edukasi yang dapat menunjukkan kembali gerakan-gerakan, pesan-pesan dengan menggunakan efek

tertentu sehingga dapat memperkokoh proses pembelajaran dan dapat menarik perhatian penonton. Menurut Sabarudin, dkk (2020 : 311) berperdapat bahwa Leaflet merupakan media berbentuk selebaran kertas yang diberi gambar dan tulisan (biasanya lebih banyak berisi tulisan).

Materi penyuluhan yang ditampilkan seperti video edukasi disusun dengan semenarik mungkin, dengan kata-kata / bahasa yang mudah dipahami anak sekolah sehingga saat intervensi mereka lebih mudah memahami baik dari pandangan mereka saat membaca video tersebut dan juga pada saat mendengarkan video tersebut. Sehingga pada saat *post-test* terdapat peningkatan sikap setelah diberikan intervensi pada kelompok perlakuan.

Sedangkan dengan menggunakan media leaflet, untuk penyusunannya yaitu disusun semenarik mungkin, berurutan, dan dengan bahasa yang mudah dipahami. Tetapi kekurangannya disini bahwa anak sekolah hanya bisa membaca tetapi tidak bisa mendengarkan seperti media video edukasi yang diberikan pada kelompok perlakuan. Sehingga pada saat *post-test* untuk kelompok kontrol dengan menggunakan media leaflet peningkatan sikap lebih rendah dari pada kelompok perlakuan yang menggunakan media video edukasi.

Dapat disimpulkan bahwa masing-masing media yang diberikan dapat meningkatkan sikap anak sekolah tetapi video edukasi jauh lebih unggul dibandingkan dengan media leaflet pada penelitian ini. Dengan adanya pemberian edukasi melalui media video maupun leaflet diharapkan dapat merubah perilaku konsumsi sayur dan buah pada anak remaja sehingga imunitas tubuh dapat terjaga dengan baik, karena selain meningkatkan sikap anak sekolah, media juga bisa menjadi memotivasi perilaku dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

**Perbedaan Kategori Tingkat Pencapaian Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Dengan Menggunakan Video Edukasi dan Leaflet**

## **Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Antioksidan**

Berdasarkan hasil kategori tingkat pencapaian remaja dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap pengetahuan pada kelompok perlakuan dimana sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaiannya dibandingkan dengan kelompok kontrol, dan sesudah diberikan intervensi kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaiannya dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pada beberapa pertanyaan yang terdapat pada kuesioner pengetahuan sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan hanya pertanyaan 14, 17 yang dikategorikan baik dan sangat baik sisanya dikategorikan kurang sekali, kurang dan cukup. Kemudian pada kelompok kontrol pertanyaan 10, 13, 14, 15, 17, 18 dan sisanya dikategorikan kurang, kurang sekali, dan cukup.

Setelah diberikan intervensi tingkat pencapaian responden menjadi meningkat yaitu pada kelompok perlakuan menjadi sangat baik semua untuk semua pertanyaan, sedangkan pada kelompok kontrol juga dikategorikan hampir semua sangat baik tetapi masih ada kategori kurang sekali terdapat pada pertanyaan 19 dan kategori baik pada pertanyaan 20. Hal ini juga dikarenakan pengaruh perbedaan pemberian intervensi melalui media yang berbeda dimana pada media yang menggunakan video edukasi lebih tinggi tingkat pencapaian pengetahuannya dibandingkan dengan media leaflet.

**Perbedaan Kategori Tingkat Pencapaian Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Dengan Menggunakan Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah Sebagai Antioksidan**

Berdasarkan hasil kategori tingkat pencapaian remaja dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap sikap pada kelompok perlakuan dimana sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaiannya dibandingkan dengan kelompok kontrol, dan sesudah diberikan intervensi kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaiannya dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Pada beberapa pertanyaan yang terdapat pada kuesioner sikap sebelum diberikan intervensi pada kelompok perlakuan hanya pertanyaan 13 yang dikategorikan kurang dan sisanya dikategorikan baik dan cukup. Kemudian pada kelompok kontrol pertanyaan 14 yang dikategorikan kurang sekali dan sisanya dikategorikan baik, kurang, dan cukup.

Setelah diberikan intervensi tingkat pencapaian responden menjadi meningkat yaitu pada kelompok perlakuan menjadi 11, 13, 15 menjadi kategori baik sedangkan sisanya dikategorikan sangat baik semua untuk semua pertanyaan, pada kelompok kontrol juga dikategorikan hampir semua sangat baik tetapi masih ada kategori kurang terdapat pada pertanyaan 14 dan sisanya dikategorikan sangat baik, baik, dan cukup. Hal ini juga dikarenakan pengaruh perbedaan pemberian intervensi melalui media yang berbeda dimana pada media yang menggunakan video edukasi lebih tinggi tingkat pencapaian sikapnya dibandingkan dengan media leaflet.

## KESIMPULAN

1. Pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan video edukasi dan leaflet yaitu dari hasil deskripsi uji *univariat* sebelum diberikan intervensi kelompok perlakuan yaitu 10,15 meningkat 19,80 sedangkan untuk

- kelompok kontrol yaitu 10,80 meningkat 18,40.
2. Sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi menggunakan video edukasi dan leaflet yaitu dari hasil uji *univariat* sebelum diberikan intervensi Kelompok perlakuan yaitu 56,60 dan meningkat 69,80 sedangkan kelompok kontrol yaitu 55,50 dan meningkat 62,95.
3. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi antara video edukasi dan leaflet terhadap pengetahuan remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan yaitu menunjukkan bahwa dari hasil uji *paired sample t-test* sama-sama memiliki nilai *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ).
4. Terdapat perbedaan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi antara video edukasi dan leaflet terhadap sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah sebagai antioksidan menunjukkan bahwa dari hasil uji *paired sample t-test* sama-sama memiliki nilai *p-value* yaitu 0,0005 ( $p < 0,05$ ).
5. Terdapat perbedaan rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap pengetahuan dimana pada kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaian dibandingkan dengan kelompok kontrol.
6. Terdapat perbedaan rentang kategori tingkat pencapaian responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap sikap pada kelompok perlakuan dimana pada kelompok perlakuan lebih tinggi tingkat pencapaian dibandingkan dengan kelompok kontrol.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Puertollano, M., Puertollano, E., Alvarez de Cienfuegos, G., & A. de Pablo, M. (2011). Dietary Antioxidants: Immunity and Host Defense. *Current Topics in*

- Medicinal Chemistry*, 11(14), 1752–1766.  
<https://doi.org/10.2174/156802611796235107>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Calder, P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. 2020. *Data Covid-19 Provinsi Bengkulu*. Di Akses Pada Tanggal 16 Oktober 2020.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma. 2020. *Perkembangan Covid-19 Di Kabupaten Seluma*. Di Akses Pada Tanggal 16 Oktober 2020.
- Fitriani, S. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Handayani, W., & Hendrarini, L. (2015). Perbedaan Metoda Penyuluhan Dengan Menggunakan Leaflet Dan Video Dalam Merubah Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Siswa Sd Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 7, 1–7.
- Herman, Citrakesumasari, Hidayanti, H., Jafar, N., Virani, D. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9, 1–12.
- Lestari, A. D., & Sundayani, L. (2020). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Video dan Leaflet terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Risiko Pernikahan Dini di Lingkungan Gerung Butun Timur Tahun 2018. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 1(2), 79. <https://doi.org/10.32807/jmu.v1i2.64>
- Mardiana, H. D., Wahyud, A., & Simbolon, D. (2017). Hubungan Ketersediaan Buah Dan Sayur Dengan Tingkat Konsumsi Pada Remaja Di SMPN 14 Kota Bengkulu Tahun 2017. 498–507.
- Murni, K., Suryani, D., & Wahyu W, T. (2019). Relationship Of Vegetable And Fruit Consumption With Central Obesity In Adult In Pasar Ikan Community Health Centers Bengkulu City In 2018. *SANITAS: Jurnal Teknologi Dan Seni Kesehatan*, 10(1), 81–91. <https://doi.org/10.36525/sanitas.2019.8>
- Permatasari, A., rezal, F., & Munandar, S. (2017). Efektifitas Media Audio Visual Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri Dan Ummusshabri Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Unsyiah*, 2(6), 184073. <https://doi.org/10.37887/jimkesmas>
- Sabarudin, Mahmudah, R., Ruslin, Aba, L., Nggawu, L. O., Syahbudin, Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara Online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy) (e-Journal)*, 6(2).

- <https://doi.org/10.22487/j24428744.2020.v6.i2.15253>
- Sari, N. P., Angelina, R., & Fauziah, L. (2019). Pengaruh Edukasi melalui Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga tentang Pneumonia pada Balita. *Jurnal Ilmu Keperawatan Anak*, 2(2), 69. <https://doi.org/10.32584/jika.v0i0.357>
- 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), 77–88. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>
- Siagian, T. H. (2020). Corona Dengan Discourse Network Analysis. *Jurnal Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 09(02), 98–106.
- Terati, T., Yuniarti, H., & Marsalinda, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Dan Preferensi Konsumsi Buah Dengan Tingkat Kecukupan Vitamin a Pada Remaja. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 127–140. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.570>
- Taty nurti. (2018). Pemberian Pendidika Kesehatan Tentang Kesehatan Reproduksi kepada RemajaPutri Melalui Vidio di SMA N 8. *Skripsi Poltekkes Yogyakarta*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1675/1/SKRIPSI.pdf>
- Ung, F. O. K. (2020). KEKEBALAN TUBUH UNTUK MENCEGAH PENYAKIT COVID-19 Analysis of Clinical Symptoms and Immune Enhancement to Prevent COVID-19 Disease. *Jambura Journal*, 2(2).
- Yazew, T., & Daba, A. (2020). Health Benefits of Fruit and Vegetables Consumption : Preventive Implications for Non-communicable Diseases in Ethiopia Advanced Techniques in Biology & Medicine. *Research Gate*, October, 6. <https://doi.org/10.4172/2379-1764.1000275>
- Yuliana, Y. (2020). Corona virus diseases (Covid-19): Sebuah tinjauan literatur. *Wellness And Healthy Magazine*, 2(1), 187–192. <https://doi.org/10.30604/well.95212020>
- Zamai, C. A., Bavoso, D., Rodrigues, A. A., & Barbosa, J. A. S. (2016). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Resma*, 3(2), 13–22.