

Edukasi Media Monopoli Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja *Overweight*

Nutrition Monopoly Media Education on Knowledge, Attitudes and Fruit Vegetable Consumption in Overweight Adolescents

Lula Putri Amelia¹, Mia Srimati^{2*}, Tri Ardianti Khasanah³

^{1,2,3} Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Jakarta, Indonesia

Abstract

The incidence of overweight among teenagers aged 16–18 years in Indonesia increased from 1,4% in 2010 to 7,3% in 2015, with 5,7% overweight and 1,6% obese. This highlighted the growing concern of nutritional difficulties within this age group. Examining the effects of monopoly nutrition media and films on adolescent knowledge, attitudes, and fruit and vegetable intake at SMAN 1 Bojonggede was the primary goal of this project. A quasi-experimental approach with a pretest-posttest control group was used in the investigation. Thirty undergraduates participated in the study, with participants selected using stratified random selection methods. And then splitted into two groups: one to get nutrition monopoly media as an intervention and another to have video shown as a control. We took a pretest and a posttest to gauge participants' knowledge and attitudes over the course of two weeks. The SQ-FFQ was used to collect baseline data on participants' intake one week before the intervention and again one week after it. In one set of analyses, the Wilcoxon Test and Paired Sample T-Test were used, whereas in another set, the Mann Whitney test and Independent Sample T-Test were employed. A statistical analysis reveals that the intervention group's knowledge is significantly different from the control group's (p -value=0,003) and that the intervention group's attitude is significantly different from the control group's (p -value=0,000). Consumption of calories, carbohydrates, and fiber doesn't change significantly (p -value >0,05).

Keywords: attitudes, fruit vegetable consumption, knowledge, nutrition monopoly media

Article history:

Submitted 23 Januari 2024
Accepted 30 Agustus 2024
Published 31 Agustus 2024

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883



Abstrak

Masalah gizi berlebih mengalami peningkatan prevalensi. Meskipun mereka mungkin menderita masalah pola makan, sebagian besar anak muda menganggap mereka sehat. Di kalangan remaja Indonesia (16–18 tahun), prevalensi kelebihan berat badan meningkat dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2015, dengan 5,7% mengalami obesitas dan 1,6% sangat gemuk. Mengkaji pengaruh media monopoli gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan buah dan sayur remaja di SMAN 1 Bojonggede menjadi tujuan utama penelitian ini. Penelitian ini menggunakan desain kelompok kontrol dengan pre-and post-test sehingga bersifat quasi eksperimen. Bulan Juni sampai Juli adalah saat penelitian berlangsung di SMAN 1 Bojonggede. Tiga puluh siswa berpartisipasi sebagai responden. Penelitian ini menggunakan metode β untuk memilih subjeknya. Dua kelompok terbentuk dari respon tersebut: satu kelompok menerima media monopoli nutrisi sebagai intervensi dan satu lagi menerima video sebagai kontrol. Data pengetahuan dan sikap diperoleh pada minggu ke-1, kemudian pada minggu ke-2 dengan menggunakan posttest. Sebelum intervensi, peserta mengisi Kuesioner Frekuensi Makanan Semi-Kuantitatif (SQ-FFQ) untuk mendapatkan data dasar konsumsi mereka; satu minggu kemudian, mereka kembali mengikuti survei untuk mendapatkan angka akhir. Uji Mann Whitney dan Uji T Sampel Independen digunakan dalam analisis data pada dua kelompok, sedangkan uji Wilcoxon dan Uji T Sampel Berpasangan digunakan pada satu kelompok. Analisis statistik menunjukkan bahwa pengetahuan kelompok intervensi berbeda signifikan dengan kelompok kontrol (p -value=0,003) dan sikap kelompok intervensi berbeda signifikan dengan kelompok kontrol (p -value=0,000). Konsumsi kalori, karbohidrat, dan serat tidak mengalami perubahan signifikan (p -value > 0,05).

Kata Kunci: sikap, konsumsi sayur buah, pengetahuan, media monopoli gizi

*Penulis Korespondensi:

Mia Srimiyati, email: msrimiyati@gmail.com



This is an open access article under the **CC-BY** license

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode yang sangat kompleks dalam kehidupan seseorang. Tahap transisi menuju dewasa yang diwakili oleh perubahan fisik yang signifikan. Selain itu, masa remaja juga melibatkan perubahan dalam perkembangan kognitif dan psikososial. Perkembangan psikososial ialah satu dari aspek yang sangat krusial dalam perubahan yang terjadi oleh remaja (Damayanti et al., 2018). *World Health Organization (WHO)* 2004, memperkirakan jika mayoritas remaja overweight tinggal di negara-negara berkembang. Prevalensi mengacu pada hasil laporan *Global Health Observatory (GHO)*, paling sedikit 2,8 juta orang di dunia meninggal karena mempunyai status gizi overweight atau obesitas.

Dari tahun 2018 hingga 2023, prevalensi orang yang kelebihan berat badan meningkat dari 35,4% menjadi 37,8%. Pada saat yang sama, 23,4% penduduk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Hasilnya, persentase penduduk yang kelebihan berat badan atau obesitas pada kelompok umur tersebut meningkat hampir empat kali lipat pada tahun 2018, yaitu mencapai 13,5% (Kemenkes RI, 2018). Menurut Kemenkes RI (2018), sebelas provinsi - Kepulauan Bangka Belitung, Kepulauan Riau, Jawa Timur, Kalimantan Selatan, Sulawesi, Gorontalo, Papua Barat, Papua dan Jawa Barat memiliki prevalensi anak kelebihan berat badan berusia enam belas hingga delapan belas tahun yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional. Remaja di Kota

Bogor yang berusia 13–18 tahun memiliki prevalensi status gizi lebih (5,02%) dan obesitas (6,89%) lebih tinggi dibandingkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Kemenkes RI, 2013)

Berat badan remaja mungkin bertambah karena gaya hidup yang tidak banyak bergerak dan kebiasaan makan yang buruk termasuk makan banyak gula dan lemak serta kurang berolahraga. Kecenderungan remaja untuk melakukan kebiasaan diet tinggi kalori, seperti konsumsi makanan cepat saji, seringkali dipengaruhi oleh maraknya iklan televisi yang intens. Karena remaja menaruh begitu banyak perhatian pada iklan TV, mereka mungkin mendapatkan informasi tanpa melakukan penelitian menyeluruh, sehingga berpotensi mengekspos diri mereka pada informasi yang tidak akurat. Pentingnya mendidik remaja tentang pola makan sehat dan bagaimana membuat keputusan yang tepat mengenai asupan makanan mereka tidak bisa dilebih-lebihkan (Almatsier et al., 2013).

Status gizi dan asupan makanan seseorang sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman gizinya. Terkait topik terkait, penting untuk berkolaborasi dalam memilih bahan makanan, membuat menu, mengatur asupan makanan, dan menetapkan kebiasaan makan yang mungkin berdampak pada status gizi seseorang (Surijati et al., 2021). Yang dimaksud dengan sikap bukan sekedar kecenderungan seseorang dalam memberikan respon terhadap suatu stimulus atau objek, tetapi juga cara pandang, pendapat, tanggapan, atau evaluasinya terhadap stimulus atau objek tersebut (Enjelina et al., 2020). Pendidikan gizi membantu meningkatkan kesadaran, yang pada gilirannya mempengaruhi pola makan remaja dan membantu pengembangan sikap yang lebih positif tentang makan sehat (Fitriyanti et al., 2021).

Menurut penelitian (Muthi dan Hilman, 2021), nilai pengetahuan siswa dapat ditingkatkan dengan memainkan permainan monopoli. Hal terkait menggambarkan bagaimana permainan monopoli dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perlakuan siswa mengenai pola konsumsi buah dan sayurannya, hal ini didukung oleh penelitian (Marini et al., 2015) yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan, sikap siswa, dan pengobatan sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Asupan harian minimal 400 gram, atau lima porsi, buah-buahan dan sayuran disarankan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (WHO, 2018). Menurut Kemenkes RI (2018), Pedoman Gizi Seimbang (PGS) menyarankan makan tiga hingga empat porsi sayuran setiap hari. Berdasarkan data Hasil Riset Kesehatan Dasar, hampir semua (usia 15–19 tahun) mengonsumsi kurang dari 5 porsi buah dan sayur per minggu (Kemenkes RI, 2018).

Penggunaan permainan jadi alat promosi kesehatan memiliki nilai tambah dalam proses belajar. Permainan memberikan kesenangan dalam pembelajaran bagi siswa dan secara tidak langsung merangsang kegiatan otak, menaikkan kecerdasan (IQ), serta menaikkan rasa percaya diri (Fitriyanti et al., 2021). Penggunaan permainan Monopoli jadi media pembelajaran memiliki nilai edukatif yang tinggi, karena melalui media ini, anak-anak mampu belajar (Hidayat, 2015). Media permainan terkait mampu menyediakan dampingan dalam memahami konsep dan menemukan fakta melalui metode yang menyenangkan, yang pada gilirannya mampu mengoptimalkan kemampuan individu dalam sejumlah kategori (Aslam et al., 2021).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Bojonggede pada bulan Juni-Juli 2023. Pada penelitian ini memakai desain *Quasi-Eksperimental* dengan *pretest dan posttest*

with control group design. Kriteria inklusi antara lain siswa-siswi kelas X yang berstatus aktif serta terdaftar di SMAN 1 Bojonggede, memiliki kesediaan menjadi sampel serta dapat hadir selama 2 kali pertemuan. Sedangkan pada kriteria eksklusi pada siswa-siswi yang tidak hadir 1 kali selama penelitian. Teknik pada pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini merupakan *stratified random sampling*. Dihasilkan 30 siswa-siswi yang memenuhi kriteria. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi (monopoli gizi) dan kelompok kontrol (video), masing-masing sebanyak 15 subjek. Pengetahuan Gizi, Sikap, dan Konsumsi Buah dan Sayur merupakan bagian dari data yang dikumpulkan, beserta informasi demografi (nama lengkap, kelas, umur responden, tempat tinggal, nomor telepon, pendapatan orang tua, serta informasi yang diperoleh dari sumber dan media sebelumnya. Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan semua data.

Survei pengetahuan buah dan sayur sebanyak 10 pertanyaan digunakan untuk mengumpulkan data, dengan uji reliabilitas menghasilkan *Cronbach's Alpha* sebesar 0,665 dan uji validitas menghasilkan nilai rata-rata r sebesar 0,506. Topik-topik berikut dibahas dalam survei ini: keunggulan makanan, asupan nutrisi, sumber serat, ukuran porsi, kandungan vitamin, dan saran untuk makan lebih banyak atau lebih sedikit buah dan sayuran. Survei sepuluh item yang mengukur sikap terhadap buah-buahan dan sayuran dilakukan, dan uji reliabilitas menghasilkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,886, sedangkan uji validitas menghasilkan rata-rata nilai r sebesar 0,676. Baik untuk survei positif maupun negatif, pertanyaan yang diajukan adalah tentang asupan sayur dan buah. Sebanyak 37 buah-buahan dan 31 sayuran dimasukkan dalam SQ-FFQ, yang digunakan untuk mengukur asupan buah dan sayuran.

Permainan monopoli gizi ini menggunakan desain berbentuk persegi berukuran 80x80 cm. Permainan lengkap dengan aksesoris berupa pion-pion, dadu, kartu kesempatan dan dana umum yang berisi informasi mengenai *overweight* dan sayur buah. Peserta terdiri dari 4-5 orang, setiap peserta mempunyai kesempatan yang sama guna melemparkan dadu secara bergantian. Jika mata dadu keluar dengan jumlah angka 6 memperoleh 2 kali kesempatan. Pion maju ke kotak-kotak pada papan permainan monopoli gizi, setiap kotak mempunyai tiap-tiap informasi sesuai dengan keterangan yang berbeda di kotak terkait. Misalnya kotak dengan keterangan kesempatan, maka siswa-siswi terkait harus mengambil kartu dan membacakan informasinya kepada siswa lain. Peserta yang sampai finish lebih awal, maka ditetapkan menjadi pemenang. Sebelum dilakukan pengambilan data, dilakukan uji coba penerimaan monopoli gizi terlebih dahulu. Penerimaan ini dilakukan pada 2 kelompok siswa-siswi SMA yang bukan merupakan subjek penelitian.

Dua minggu dikhususkan untuk penelitian ini, dan dua sesi diadakan untuk menerapkan intervensi. Pada awal dan akhir intervensi, peserta diminta mengisi survei yang mengukur pengetahuan gizi, sikap, dan asupan buah dan sayur. Data dianalisis menggunakan metode univariat dan bivariat. Hasil analisis univariat ditampilkan dalam persentase. Uji *Shapiro-Wilk* digunakan dalam analisis bivariat untuk menentukan normalitas. Setelah menjalankan uji *Wilcoxon* untuk mendapatkan hasil yang luar biasa yaitu variabel yang mengukur pengetahuan dan konsumsi buah dan sayuran, menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mencari perbedaan dalam seberapa banyak kami mengonsumsi makanan tersebut dari waktu ke waktu. Kami menggunakan Uji *T Sampel Berpasangan* untuk memeriksa hasil normal yaitu variabel sikap, dan kemudian menggunakan Uji *T Sampel Independen* untuk mencari variasi perubahan sikap masyarakat seiring berjalannya waktu. Dengan nomor 03/23.06/026001, penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas

Muhammadiyah yang diketuai oleh Prof.Dr.Hamka.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik subjek

Karakteristik subjek remaja di SMAN 1 Bojonggede seperti terlihat pada Tabel 1. Kelompok intervensi permainan monopoli gizi dan kelompok video kontrol tidak berbeda secara signifikan dari segi demografi, sesuai dengan data yang disajikan pada Tabel 1. Penelitian ini melibatkan 30 peserta, dengan sebagian besar berada pada kelompok usia 15 dan 16 tahun. Orang yang kelebihan berat badan dan memiliki kebiasaan makan yang buruk (100%).

Tabel 1. Karakteristik subjek remaja di SMAN 1 Bojonggede (n=15)

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	6	40,0	11	73,3
Perempuan	9	60,0	4	26,7
Usia				
15 tahun	3	20,0	7	46,7
16 tahun	12	80,0	6	40,0
17 tahun	0	0	2	13,3
Status Gizi				
Overweight	15	100	15	100
Pendapatan Orangtua				
<UMR (Kota Bogor)	2	13,3	5	33,3
>UMR (Kota Bogor)	13	86,7	10	66,7
Terpapar Informasi				
Ya	13	86,7	14	93,3
Tidak	2	13,3	1	6,7
Sumber Informasi				
Tenaga Kesehatan	2	13,3	2	13,3
Orangtua	1	6,7	1	6,7
Media Sosial	12	80,0	11	73,3
Leaflet/Poster	0	0	1	6,7

Keterangan: Kelompok intervensi (media monopoli gizi), kelompok kontrol (Video)

Tabel 1 menunjukkan tingkat ekonomi keluarga pada kedua penelitian yang dijalankan sejumlah besar yakni lebih dari UMR (Upah Minimum Regional). Dari segi paparan informasi tentang gizi yang pernah diperoleh, sejumlah besar responden menyatakan jika pernah memperoleh informasi terkait gizi dan sejumlah besar memperoleh informasi melalui media sosial.

Distribusi frekuensi pengetahuan gizi

Tabel 2 yang disajikan, diketahui bahwa sebagian besar hasil *pretest* di kedua kelompok menunjukkan pengetahuan yang cukup dengan nilai rata-rata (46,7%) untuk kelompok intervensi dan (66,7%) untuk kelompok kontrol. Hasil *posttest* menunjukkan

peningkatan pengetahuan pada kedua kelompok Pada kelompok intervensi dengan nilai rata-rata (86,7%), sedangkan pada kelompok kontrol dengan nilai rata-rata (53,3%). Pada hasil pengetahuan, nilai kelompok intervensi lebih unggul dibanding kelompok kontrol.

Tabel 2. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi remaja di SMAN 1 Bojonggede

Variabel Pengetahuan	Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		n	%	n	%
<i>Pretest</i>	Baik	6	40,0	2	13,3
	Cukup	7	46,7	10	66,7
	Kurang	2	13,3	3	20,0
<i>Posttest</i>	Baik	13	86,7	7	53,3
	Cukup	2	13,3	8	46,7

Keterangan: Kelompok intervensi (media monopoli gizi), kelompok kontrol (Video)

Distribusi frekuensi sikap gizi

Tabel 3 yang disajikan, diketahui jika sejumlah besar hasil *pretest* di kedua kelompok menunjukkan sikap yang baik namun lebih banyak pada kelompok intervensi yakni dengan nilai rata-rata (93,3%) dibandingkan pada kelompok kontrol (80,0%). Hasil *posttest* menunjukkan peningkatan sikap pada kedua kelompok yakni tiap-tiap kelompok mendapatkan hasil (100%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi sikap gizi remaja di SMAN 1 Bojonggede

Variabel Sikap	Kategori	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		n	%	n	%
<i>Pretest</i>	Baik	14	93,3	12	80,0
	Cukup	1	6,7	3	20,0
<i>Posttest</i>	Baik	15	100	15	100

Keterangan: Kelompok intervensi (media monopoli gizi), kelompok kontrol (Video)

Rata-rata frekuensi konsumsi sayur buah

Remaja di SMAN 1 Bojonggede mengonsumsi tujuh jenis buah dan sayur berikut: mentimun, buncis, kangkung, brokoli, tauge, dan bayam (Tabel 4). Menurut tingkat konsumsi buah dan sayur SQ-FFQ, bayam merupakan salah satu sayuran yang paling populer, dimana rata-rata konsumsi yaitu 0,86 kali seminggu. Alpukat, apel, jeruk, mangga, melon, pepaya, dan semangka merupakan tujuh buah terpopuler. Rata-rata konsumsi jeruk setiap minggunya adalah 0,72 gram, menjadikannya salah satu jenis buah yang paling banyak dikonsumsi.

Tabel 4. Rata-rata frekuensi sayur dan buah paling banyak dikonsumsi remaja di SMAN 1 Bojonggede

Frekuensi Konsumsi Sayur Buah (Perminggu)					
Jenis sayur	Mean	SD	Jenis buah	Mean	SD
Bayam	0,86	0,099	Alpukat	0,43	0,304
Kangkung	0,72	0,198	Apel	0,29	0,403
Brokoli	0,58	0,106	Jeruk	0,72	0,198
Buncis	0,72	0,198	Mangga	0,58	0,106
Tauge	0,43	0,304	Melon	0,43	0,304
Wortel	0,72	0,198	Pepaya	0,29	0,403
Ketimun	0,43	0,304	Semangka	0,58	0,106

Sumber: *Data primer, 2023*

Perbedaan edukasi media monopoli gizi dan video terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 1 Bojonggede

Studi menunjukkan kenaikan pengetahuan gizi yang signifikan pada remaja pasca-intervensi baik pada kelompok yang menggunakan media monopoli gizi maupun video ($p=0,001$ dan $p=0,003$). Meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan antarkelompok, kedua metode berhasil meningkatkan sikap terhadap gizi, terbukti dengan pencapaian nilai maksimal yang seragam pada *posttest*.

Tabel 5. Perbedaan edukasi media monopoli gizi dan video terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMAN 1 Bojonggede

Variabel	Mean±SD		p-value
	Kelompok kontrol	Kelompok intervensi	
Pengetahuan			
<i>Pretest</i>	1,98±0,594	6,80±1,373	0,221 ^b
<i>Posttest</i>	2,53±0,516	8,33±0,900	0,071 ^b
<i>p-value</i>	0,001 ^{a*}	0,003 ^{a*}	
	Mean±SD		
Sikap			
<i>Pretest</i>	2,80±0,414	2,93±0,258	0,803 ^d
<i>Posttest</i>	3,00±0,000	3,00±0,000	0,080 ^d
<i>p-value</i>	0,000 ^{c*}	0,003 ^{c*}	

Keterangan: Kelompok intervensi (media monopoli gizi), kelompok kontrol (Video) ^aWilcoxon; ^bMann-Whitney; ^cPaired t-test; ^dIndependent t-test; Signifikan apabila *p-value < 0,05

Kelompok intervensi media monopoli gizi dan kelompok kontrol video digunakan dalam penyelidikan pengetahuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok remaja berbeda secara signifikan dalam hal pengetahuan sebelum dan sesudah menerima pengajaran ($p=0,003$ untuk kelompok intervensi dan $p=0,001$ untuk kelompok kontrol). Kelompok pendidikan monopoli gizi berbeda secara signifikan dengan kelompok video dalam penelitian ini karena kelompok pendidikan monopoli gizi memasukkan komponen media seperti teks, audio, visual, dan animasi, sedangkan kelompok video mengandalkan format ceramah yang lebih tradisional. Kedua bentuk bahan ajar ini mempunyai kelebihan dan kekurangan masing-masing. Monopoli gizi dan video berkontribusi pada peningkatan pengetahuan responden, menurut penelitian tersebut. Rata-rata, pengetahuan

responden setelah mengenyam pendidikan menjadi lebih berharga dibandingkan sebelumnya. Pengetahuan meningkat secara signifikan ($p=0,000$) pada kelompok monopoli, hal ini sejalan dengan temuan penelitian Muthi dan Hilman (2021). Minat, pengalaman, dan informasi mungkin berperan dalam proses ini. Hasil penelitian Ramadhanti *et al.* (2022) menunjukkan bahwa kelompok yang terpapar video animasi memiliki tingkat perolehan informasi yang jauh lebih tinggi ($p=0,000$). Hal ini mungkin disebabkan oleh fakta bahwa medianya mudah digunakan, gambarnya dinamis, dan tanggapannya terdengar dan terlihat.

Pada penelitian sikap ditemukan jika ada perbedaan yang signifikan terkait sikap remaja sebelum dan setelah edukasi menggunakan monopoli gizi dan video. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap responden naik setelah edukasi dengan menggunakan media monopoli gizi dan video. Perubahan sikap pada dasarnya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan dan keyakinan atau kepercayaan yang didapatkan dari hasil penginderaan, yang salah satunya didapatkan dari proses belajar. Pengetahuan yang rendah mampu menyebabkan sikap negatif dari seseorang. Hasil penelitian Enjelina *et al.* (2020) menunjukkan jika usai melakukan intervensi dengan permainan edukasi monopoli, terjadi peningkatan sikap dari sebelum dilakukan permainan nilai rata-rata (7,55) dan setelah permainan nilai rata-rata jadi (8,23). Sejalan dengan hasil penelitian Indradewi (2020) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media permainan monopoli mampu menaikkan sikap siswa ($p=0,000$).

Meskipun tidak terdapat disparitas signifikan antarkelompok untuk pengetahuan dan sikap di akhir penelitian, peningkatan yang signifikan di kedua domain menandakan efektivitas metode interaktif dan visual dalam pendidikan gizi remaja. Hasil seragam untuk sikap gizi menegaskan bahwa beragam pendekatan edukatif dapat diterapkan untuk memajukan perilaku makan sehat. Pentingnya peran media dalam pendidikan gizi remaja ditunjukkan, dan kebutuhan untuk penelitian lanjutan yang mengkaji strategi edukatif alternatif untuk meningkatkan pengetahuan gizi lebih lanjut dipertegas.

Perbedaan edukasi media monopoli gizi dan video terhadap asupan konsumsi sayur buah remaja di SMAN 1 Bojonggede

Tabel 6 menunjukkan bahwa setelah intervensi, kedua kelompok mengalami peningkatan asupan energi dan karbohidrat, tetapi tidak secara signifikan ($p>0,05$). Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan signifikan dalam konsumsi serat ($p=0,007$), sementara kelompok intervensi tidak ($p=0,050$). Hasil uji independent sample t-test memperlihatkan perbedaan signifikan dalam konsumsi serat pasca-intervensi ($p=0,028$) di kelompok kontrol.

Tabel 6. Perbedaan edukasi media monopoli gizi dan video terhadap asupan konsumsi sayur buah remaja di SMAN 1 Bojonggede

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	p-value
	Mean±SD		
Kelompok kontrol			
Energi	1225,87±761,437	1278,42±731,419	0,288 ^c
Karbohidrat	212,77±135,301	218,35±127,772	0,325 ^c
Serat	47,18±29,824	102,57±194,908	0,007 ^{a*}
Kelompok Intervensi			
Energi	890,96±670,925	978,97±621,149	0,123 ^c
Karbohidrat	141,94±105,024	153,29±103,448	0,051 ^c
Serat	33,63±22,926	35,36±22,151	0,050 ^a
<i>p-value</i>			

Variabel	Sebelum intervensi	Setelah intervensi	p-value
	Mean±SD		
Energi	0,162 ^d	0,201 ^d	
Karbohidrat	0,120 ^d	0,137 ^d	
Serat	0,213 ^b	0,028 ^{b*}	

Keterangan: Kelompok intervensi (media monopoli gizi), kelompok kontrol (Video) ^aWilcoxon; ^bMann-Whitney; ^cPaired t-test; ^dIndependent t-test; Signifikan apabila *p-value < 0,05

Meskipun temuan penelitian mengenai asupan buah dan sayur tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$), kelompok video memang mengalami peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok monopoli nutrisi. Hal ini disebabkan banyaknya buah dan sayur yang dikonsumsi remaja dipengaruhi oleh keadaan pribadinya. Kesadaran remaja dan sumber keuangan keluarga mereka berperan dalam membentuk karakteristik internal tersebut melalui makan buah dan sayur secara teratur (Mohammad dan Madaniyah, 2015). Penelitian yang menggunakan berbagai strategi pembelajaran menunjukkan bahwa hal ini tidak selalu menghasilkan peningkatan konsumsi yang signifikan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wijayanti et al. (2021) yang menemukan bahwa baik metode ceramah maupun permainan ular tangga tidak meningkatkan konsumsi buah atau sayur pada kedua kelompok secara signifikan ($p > 0,05$), kecuali pada kelompok ceramah yang mengonsumsi buah dan sayur. Dari segi konsumsi buah dan sayur secara keseluruhan, penelitian Salsabila et al. (2019) tidak menemukan perbedaan antara kategori video animasi dan power point. Meskipun konsumsi buah dan sayuran secara umum meningkat di semua kelompok intervensi, tidak ada perbedaan signifikan secara statistik yang terlihat di antara kelompok intervensi. Tempat, waktu, dan keadaan di sekitar sesi pendidikan gizi merupakan elemen eksternal yang mungkin berdampak pada hasil program (Martos-Cabrera et al., 2019).

Penggunaan media monopoli gizi memiliki keunggulan dalam konteks edukatif, karena menyediakan interaksi langsung dan pembelajaran berbasis permainan yang dapat meningkatkan keterlibatan dan kerjasama antar peserta (Suciati et al., 2015). Walaupun penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan dalam konsumsi serat pada kelompok yang menggunakan monopoli gizi, hal ini tidak mengurangi nilai edukatif dari metode ini. Bisa jadi, faktor-faktor eksternal atau batasan dalam durasi intervensi mempengaruhi hasil. Disamping itu, permainan monopoli mungkin kurang menyediakan konteks praktis dan aplikasi langsung dari pengetahuan gizi yang diajarkan, yang dapat mengurangi motivasi dan kemampuan remaja untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun demikian, monopoli gizi tetap memiliki potensi sebagai alat pendidikan gizi yang inovatif dan interaktif, yang dapat diintegrasikan dengan metode edukasi lain untuk menghasilkan hasil yang optimal dalam pendidikan gizi remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan bahwa media monopoli gizi memberikan pengaruh terhadap pengetahuan yang dapat dilihat dari nilai rata-rata pengetahuan sebelum intervensi monopoli gizi yaitu sebesar 6,80 dan sesudah intervensi monopoli gizi yaitu sebesar 8,33. Serta memiliki pengaruh terhadap sikap yang dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum intervensi monopoli gizi yaitu sebesar 2,93 dan sesudah intervensi monopoli gizi yaitu sebesar 3,00. Sedangkan pada Konsumsi sayur buah pada penelitian ini mengalami peningkatan konsumsi dari kelompok intervensi monopoli gizi hanya saja pada uji statistik didapatkan hasil p-value $> 0,05$. Diperlukan

penelitian lebih lanjut dengan sampling randomisasi dan durasi edukasi 4 kali pertemuan sehingga dapat melihat dampak jangka panjang dari edukasi monopoli gizi terhadap perubahan konsumsi sayur dan buah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMAN 1 Bojonggede yang telah memberikan izin penelitian dan siswa-siswi yang telah bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S, Soetardjo S, Soekatri M. 2013. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aslam, Ninawati M, Novianti A. 2021. Pengembangan Media Monopoli Berbasis Kontekstual Pada Materi Jenis-Jenis Usaha dan kegiatan Ekonomi Mata Pelajaran IPS Siswa Kelas Tinggi. *Journal of Islamic Primary Education*, 4(1): 35-43. <https://doi.org/10.15575/al-aulad.v4i1.10156>
- Damayanti AAM, Susilawati LKPA. 2018. Peran Citra Tubuh dan Penerimaan Diri Terhadap Self Esteem Pada Remaja Putri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2): 424-433. <https://www.scribd.com/document/651727772/7ad3ecc46983094321344b95f952f89a>
- Enjelina W, Ningrum AF, Erda Z. 2020. Pengaruh Modifikasi Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa Mengenai Keamanan Makanan Jajanan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(1): 29-34. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.1.2020.29-34>
- Fitriyanti R, Sriprahastuti B, Cicih LHM. 2021. Intervensi Permainan Monopoli dan Diskusi Gizi Seimbang guna Menaikkan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Bogor. *Journal of Nutrition College*, 10(3): 197-206. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30772>
- Hidayat A. 2015. Pengembangan Permainan Monopoli Jadi Media Pembelajaran Batik Kelas V SD Siti Aminah Surabaya. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*, 3(2): 218-226. <https://www.neliti.com/publications/248956/pengembangan-permainan-monopoli-sebagai-media-pembelajaran-batik-kelas-v-sd-siti>
- Indradewi IR. 2020. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Permainan Monopoli Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Isi Piringku Pada Siswa Sekolah Dasar. [skripsi]. Semarang: Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang. <https://onsearch.id/Record/IOS4307.slims-22914/Details#tabnav>
- Kemenkes RI. 2013. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI.
- Kemenkes RI. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/wp-content/uploads/2018/01/Buku-Saku-Nasional-PSG-2017-Cetak-1.pdf>
- Kemenkes RI. 2018. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI .
- Marini A. Wirapuspita RK. Iriani. 2015. Pengaruh Permainan Monopoli Dalam Peningkatan Pengetahuan, Sikap, Perlakuan Pola Konsumsi Buah dan Sayur Pada

- Siswa SDN 021 Sungai Kunjang Samarinda. *Higiene: Jurnal Kesehatan Lingkungan*, 1(3): 155-161. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/higiene/article/view/1742>
- Martos-Cabrera MB, Mota-Romero E, Martos-Garcia R, Gomez-Urquiza JL, Suleiman-Martos N, Albendin-Garcia L, *et al.* 2019. Hand Hygiene Teaching Strategies Among Nursing Staff: A Systematic Review, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(17): 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph16173039>
- Mohammad A, Madanijah S. 2015. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1): 71-76. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizipangan/article/view/9315>
- Muthi LN, Hilman AF. 2021. Pengembangan Media Monopoli “Gemas” Meningkatkan Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas IV. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1): 71-80. <https://www.jks.juriskes.com/index.php/jks/article/view/1820/411>
- Ramadhanti FM, Sulistyowati E, Jaelani M. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Obesitas Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1): 22-31. <https://doi.org/10.26714/jg.11.1.2022.22-31>
- Salsabila ST, Mamat R, Suprihartono FA, Gumilar M, Ni'mah ES, Jannah EW. 2019. Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi Sayur Buah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(1): 183-190. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.696>
- Suciati S, Septiana I, Untari MFA. 2015. Penerapan Media Monosa (Monopoli Bahasa) Berbasis Kemandirian dalam Pembelajaran di Sekolah Dasar. *Mimbar Sekolah Dasar*, 2(2): 175-188. <https://ejournal.upi.edu/index.php/mimbar/article/view/1328>
- Surijati KA, Hapsari PW, Rubai WL. 2021. Faktor - Faktor yang Memberikan pengaruh Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1): 95–100. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i1.1242>
- Wijayanti TS, Fayasari A, Khasanah TA. 2021. Permainan Edukasi Ular Tangga Meningkatkan Pengetahuan dan Konsumsi Sayur Buah Pada Remaja di Jakarta Selatan. *Journal of Nutrition College*, 10(1): 18-25. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29153>
- World Health Organization. 2004. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. WHO Library Cataloguing in Publication Data.
- World Health Organization. 2018. *Healthy Diet*. Newsroom/Fact Sheets. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>