

Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Balanced Nutrition Education Using Video Media on Student Knowledge and Attitudes during the Covid-19 Pandemic

Suprpto Suprpto^{1*}, Trimaya Cahya Mulat², Hartaty Hartaty³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Politeknik Sandi Karsa Makassar

Artikel info

Artikel history:

Received : 20-05-2022

Revised : 28-05-2022

Accepted : 30-05-2022

Abstract

The Covid-19 pandemic has caused many changes in daily life, the Corona virus can attack various groups, one of which includes students with low immunity levels. This study aimed to determine the effect of balanced nutrition education using video media on students' knowledge and attitudes during a pandemic. This study used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest research design. A sample of 41 subjects at the Sandi Karsa Polytechnic Makassar by simple random sampling. The intervention using video media with a duration of 4 minutes was carried out once a week for 3 weeks. The instrument of this research is pretest and posttest questionnaires. The test used is the Wilcoxon test with p value $\leq 0,05$. The result showed that there was an influence on the knowledge and attitudes of young women about balanced nutrition after being given education through video media, it was found that a p -value of 0,000 ($\leq 0,05$) which means that there was an effect of education on animated video media. In conclusion, there was an effect of balanced nutrition education on knowledge and attitudes. Video media can be recommended as an effective communication medium because it can contain a lot of information about educational materials.

Abstrak

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari, virus Corona dapat menyerang berbagai golongan salah satunya termasuk mahasiswa yang tingkat imunitas rendah. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa pada masa pandemik. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimen Design* dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Sampel sebanyak 41 subjek di Politeknik Sandi Karsa Makassar secara *simple random sampling*. Intervensi dengan menggunakan media video dengan durasi 4 menit dilakukan 1 kali seminggu selama 3 minggu. Instrumen penelitian ini adalah kuesioner *pretest* dan *posttest*. Uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* dengan tingkat signifikan p value $\leq 0,05$. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi melalui media video didapatkan p value 0,000 ($\leq 0,05$) yang berarti ada pengaruh edukasi media video animasi. Kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap. Media video dapat direkomendasikan sebagai media komunikasi yang efektif karena dapat memuat banyak informasi tentang materi edukasi.

Keywords:

remaja;
edukasi;
pandemi
Covid-19

Korespondensi:

Suprpto, email: atoenurse@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa pandemi Covid-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Pandemi Covid-19 yang terus meningkat mengakibatkan krisis kesehatan dunia, virus Corona dapat menyerang berbagai golongan usia salah satunya termasuk remaja yang tingkat imunitas rendah. Covid-19 telah ditetapkan sebagai kondisi darurat kesehatan masyarakat internasional. Pemberlakuan physical distancing mengharuskan untuk mengurangi mobilitas dan menuntut perubahan secara drastic (Kaharina *et al.*, 2021).

Untuk mencegah penyebaran virus ini harus dibarengi sistem imun yang kuat, tentunya dengan menjaga pola makan yang baik dan sehat selama pandemi Covid-19. Dengan meningkatnya daya tahan tubuh merupakan salah satu kunci untuk mencegah penularan virus Covid-19 (Puspita *et al.*, 2021).

Menurut (Agustina, *et al.*, 2021) bahwa ada perbedaan secara signifikan tentang praktik mencuci tangan, frekuensi makan tiga kali sehari, sarapan, konsumsi buah dan sayur, membawa bekal bila berpergian, konsumsi makan cepat saji, manis, asin dan berlemak, serta aktifitas fisik sebelum dan masa Covid-19. Salah satu cara mencapai kesehatan dan imunitas tinggi yaitu dengan mengonsumsi makanan beragam dan gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2019).

Prestasi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh keseimbangan gizi. Bahwa ada hubungan yang sangat erat antara motivasi dan prestasi belajar, diharapkan mahasiswa untuk mempertahankan motivasi menjadi perawat yang sudah tinggi sebagai pendorong untuk meningkatkan prestasi belajar dan lembaga pendidikan dalam rangka memotivasi dan memperkenalkan peran perawat dalam prospek kesehatan dan pekerjaan yang cukup menjanjikan untuk masa depan (Suprpto *et al.*, 2019). Pengetahuan mahasiswa mengenai gizi merupakan salah satu penyebab tidak langsung dari kekurangannya gizi. Namun peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat mencegah kekurangan gizi serta memperbaiki perilaku seseorang untuk mengonsumsi pangan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang (Rahmy *et al.*, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi yang merupakan salah satu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin di sampaikan dengan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan, selain itu juga dapat membantu educator menyampaikan materi (Lingga, 2015).

Memberikan penyampaian materi dengan berbagai metode dan media agar mendapatkan hasil pengetahuan yang maksimal. Penggunaan media pembelajaran dalam proses belajar dapat membangkitkan keinginan dan minat baru. Selain itu dengan menggunakan media pembelajaran juga dapat membangkitkan motivasi dan rangsangan kegiatan belajar bahkan membawa pengaruh psikologis mahasiswa. Masa pandemic Covid-19 banyak sekolah yang menggunakan sistem belajar secara online agar terhindar dari penularan

Covid-19. Dalam melakukan edukasi masalah gizi seimbang yang dimana masa Covid-19 ini untuk melakukan tatap muka itu sangat sulit. Dengan melakukan pecegahan masalah gizi pada remaja maka dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media vidio terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri di masa pandemi Covid-19. Berdasarkan uraian tersebut tujuan penelitian ini mengetahui apakah ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa pada masa pandemi Covid-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimen Design* dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini mengandung paradigma bahwa terdapat suatu kelompok yang diberi perlakuan dan selanjutnya diobservasi hasilnya, akan tetapi sebelum diberi perlakuan terhadap *pretest* untuk mengetahui kondisi awal. Dengan demikian hasil perlakuan akan lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perilaku. Penelitian dilakukan di Politeknik Sandi Karsa Makassar pada bulan Januari s/d April 2022. Populasi seluruh mahasiswa. Teknik yang digunakan yaitu simple random sampling. Teknik simple random sampling, kemudian dilakukan perhitungan sampel didapat 41 subjek. Instrumen dalam penelitian ini berupa soal kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap dilakukan pre-test dan post test. Analisis data menggunakan univariat, bivariat dengan uji statistik parametrik (*paired T-test* Dependen) dan uji *wilcoxon* dengan batas kritis penilaian ($\alpha \leq 0,05$).

HASIL

Deskripsi pengetahuan, sikap subjek

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa metode video animasi dari 41 subjek sebelum edukasi nilai terendah yaitu 7 dan tertinggi 93 dengan rata-rata pengetahuan 43,38 nilai jarak yaitu 19,326, sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 47 dan nilai tertingginya 100 dengan rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 83,53 nilai jarak rata-ratanya yaitu 13,993.

Tabel 1. Deskripsi karakteristik subjek tentang gizi seimbang pada masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media video

Deskripsi Subjek	n	Min-Max	Mean±SD
Pengetahuan			
Sebelum	41	7-93	43,38±19,326
Sesudah	41	47-100	83,53±13,993
Sikap			
Sebelum	41	19-38	28,51±4,411
Sesudah	41	24-40	32,05±4,582

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1 juga menunjukkan bahwa sebelum edukasi nilai terendah yaitu 19 dan tertinggi 38 dengan nilai rata-rata sikap remaja putri sebelum diberikan edukasi adalah 28,51 dengan nilai jarak rata-rata yaitu 4,411, sesudah diberikan edukasi nilai terendahnya 24 dan nilai tertingginya 40 selanjutnya nilai rata-rata sesudah diberikan edukasi yaitu 32,05 dengan nilai jarak rata-ratanya yaitu 3,54.

Pengaruh pengetahuan dan sikap subjek tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media video

Tabel 2 menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi adalah 43,38 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai rata-rata 83,53. Hasil uji statistic *Wilcoxon* mengalami peningkatan dengan nilai *p-value* 0,000 ($\leq 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan mahasiswa Politeknik Sandi Karsa Makassar.

Tabel 2. Pengaruh pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media video

Pengetahuan	n	Min-Max	Mean	<i>p-value</i>
Sebelum	41	7-93	43,38	0,000
Sesudah	41	46-100	83,53	

Keterangan: Uji *Wilcoxon*, signifikan jika *p value* $\leq 0,05$

Tabel 3 menunjukkan nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi adalah 28,51 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi didapatkan nilai rata-rata 32,05. Hasil uji statistic *Wilcoxon* mengalami peningkatan sikap dengan nilai *p-value* 0,053 ($\leq 0,05$) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan di Politeknik Sandi Karsa Makassar.

Tabel 3. Pengaruh sikap mahasiswa tentang gizi seimbang di masa pandemi covid-19 sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media video

Sikap	n	Min-Max	Mean	<i>p-value</i>
Sebelum	41	19-38	28,51	0,053
Sesudah	41	24-40	32,05	

Keterangan: Uji *Wilcoxon*, signifikan jika *p value* $\leq 0,05$

PEMBAHASAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Salah satu upaya untuk mencegah timbulnya masalah gizi pada remaja yaitu dengan pemberian edukasi yang merupakan salah satu sarana atau upaya untuk menampilkan pesan informasi yang ingin di sampaikan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilaksanakan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas audiens dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan, selain itu juga dapat membantu menyampaikan materi (Safitri dan Fitranti, 2016).

Masa pandemi Covid-19 banyak yang menggunakan sistem belajar secara online agar terhindar dari penularan Covid-19. Dalam melakukan edukasi masalah gizi seimbang yang dimana masa Covid-19 ini untuk melakukan tatap muka itu sangat sulit. Dengan melakukan pencegahan masalah gizi pada mahasiswa maka dilakukan edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa di masa pandemi Covid-19. Terdapat perbedaan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang pada metode video animasi sebanyak 2 kali dalam 1 minggu (Haya dan Wahyu, 2021). Menurut (Ndagano *et al.*, 2020) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Pentingnya media video sebagai media adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya gambar dan kata-kata saja. Berkaitan dengan media video, penggunaan media pembelajaran khususnya video dapat meningkatkan daya tarik, serta motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan pengetahuan dan sikap subjek dengan metode media video karena penyuluh memberikan proses belajar mengajar pada subjek dengan memanfaatkan semua alat inderanya dan memutar media video sebanyak 2 kali pemutaran (Lingga, 2015).

Pengetahuan merupakan salah satu domain perilaku kesehatan. Pengetahuan merupakan hasil tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap objek tertentu. Pengetahuan (kognitif) merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overtbehaviour*) (Notoatmodjo *et al.*, 2012). Hasil penelitian (Anestya and Muwakhidah, 2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi yang menggunakan media video dibuktikan dengan kenaikan pengetahuan sebesar 100%. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat.

Dengan demikian perlu diberikan tambahan informasi edukasi seperti media video dan media lainnya mengenai apa itu gizi seimbang dimasa pandemi Covid-19, menjaga pola makan dimasa pandemi Covid-19, cukupi asupan sayur dan buah untuk mencegah tertular Covid-19 dan makanan apa saja yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh dimasa pandemi Covid-19. Maka dari itu tinggi rendahnya pengetahuan gizi seseorang akan mempengaruhi sikap gizi. Bila pengetahuan gizi seseorang tinggi maka akan cenderung membuat subjek tersebut bersikap gizi yang baik. Temuan penelitian yang lain bahwa ada pengaruh media video terhadap peningkatan sikap mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Meidiana, *et al.*, 2018) yang menunjukkan bahwa sikap subjek meningkat sesudah diberikan media audio visual. Pemberian media audio visual dilakukan sebanyak 1 kali dalam seminggu. Variabel pengetahuan diukur 1 kali sebelum diberikan media dan keesokan harinya diberikan edukasi melalui media audio visual setelah 7 hari sesudah diberikan media dilakukan pengisian kuesioner kembali. Dimana terdapat pengaruh pendidikan kesehatan terhadap sikap kelompok eksperimen dengan memberikan intervensi media video tentang gizi seimbang terhadap sikap siswa (Ardie dan Sunarti, 2019). Bahwa dengan edukasi dapat pemahaman dan perilaku masyarakat terhadap covid-19. Masyarakat tetap menjaga kesehatan dan selalu mematuhi protocol kesehatan covi-19 (Suprpto and Cahya Mulat, 2022).

Sikap (*attitude*) adalah istilah yang mencerminkan rasa senang, tidak senang, atau perasaan biasa-biasa saja (*netral*) dari seseorang terhadap sesuatu. Sesuatu itu bisa benda, kejadian, situasi, orang-orang atau kelompok, kalau yang timbul terhadap sesuatu itu adalah perasaan senang, maka disebut positif. Sedangkan perasaan tidak senang disebut sikap negatif. Kalau tidak timbul perasaan apa-apa berarti sikapnya netral (Sarwono and Wardhani, 2009). Sikap merupakan tahapan yang lebih lanjut dari pengetahuan gizi dalam penelitian ini sebagian besar didapatkan bahwa pengetahuan yang baik dan dengan sikap yang positif maka akan baik pula penerapan gizi seimbang (Boehmer *et al.*, 2021). Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh sikap mahasiswa. Hal ini kemungkinan jare. Beda halnya menurut (Haris, 2018) bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media animasi terhadap sikap siswa tentang makanan bergizi, seimbang dan aman. Dalam hal ini, sikap siswa terhadap pemilihan makanan bergizi, beragam, seimbang, dan aman dipengaruhi oleh penginderaan terhadap gambar atau objek pada animasi yang telah dikenalkan selama proses penyuluhan.

SIMPULAN DAN SARAN

Bahwa ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa di masa pandemi covid-19. Disarankan dalam melakukan sosialisasi dan edukasi atau penyuluhan tentang gizi seimbang kepada seluruh mahasiswa dengan bekerja sama dengan tenaga kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap mahasiswa terakait penting gizi seimbang dalam proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina A, Hardy FR, Pristya TYR. 2021. Analisis perbedaan konsumsi gizi seimbang sebelum dan pada masa covid-19 pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(1): 7–15.
- Anestya M, Muwakhidah, SKM. 2018. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ardie HF, Sunarti S. 2019. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1): 284–289.
- Boehmer TK *et al.* 2021. Association between COVID-19 and myocarditis using hospital-based administrative data—United States, March 2020–January 2021. *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 70(35): 1228.
- Haris VSD. 2018. Pengaruh Penyuluhan Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Bergizi, Seimbang Dan Aman Bagi Siswa SD 08 Cilandak Barat Jakarta Selatan Tahun 2017. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 12(1): 38–42.
- Haya M, Wahyu T. 2021. Effect of Education With the Method and Video Animation on Balanced Nutrition Knowledge for Prevention Anemia. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 4(1): 253–266.
- Kaharina A *et al.* 2021. Penurunan Aktivitas Fisik dan Peningkatan Status Gizi Selama Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Olahraga', *Physical Activity Journal (PAJU)*. 3(1).
- Kemendes RI. 2019. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kemendes RI.
- Lingga NL. 2015. Pengaruh Pemberian Media Animasi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas Vi Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat', *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul Jakarta*.
- Meidiana R, Simbolon D, Wahyudi A. 2018. Pengaruh Edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3): 478–484.
- Ndagano B. *et al.* 2020. Imaging and certifying high-dimensional entanglement with a single-photon avalanche diode camera', *npj Quantum Information*, 6(1): 1–8.
- Notoatmodjo S *et al.* 2012. Promosi kesehatan di sekolah', *Jakarta: rineka cipta*, pp. 21–23.
- Puspita EZAT. *et al.* 2021. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja putri di Masa Pandemi Covid-19 di SMP Negeri 10 Kota Bengkulu Tahun 2021. Poltekkes Kemendes Bengkulu.
- Rahmy HA *et al.* 2020. Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2). doi: 10.25077/bina.v3i2.208.
- Safitri NRD, Fitranti DY. 2016. Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight'. *Journal of Nutrition College*, 5(4): 374–380.
- Sarwono D, Wardhani AK. 2009. Pengukuran Sifat Permeabilitas Campuran Porous Asphalt',

Media Teknik Sipil, 7(2): 131.

Suprpto S, Cahya Mulat T. 2022. Pemberdayaan Pasien Covid-19 Untuk Meningkatkan Derajat Kesehatan. *Abdimas Polsaka*, 1(1): 1–6. doi: 10.35816/abdimaspolsaka.v1i1.3.

Suprpto S, Malik AA, Yuriatson Y. 2019. Relationship of Motivation to Be a Nurse with Learning Achievement', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 10(2): 39–43. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.101.