

PEMANFAATAN MEDIA DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN SERTA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR: TINJAUAN LITERATUR

Safira Khoirunnisa¹, Ratih Kurniasari²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang
safirakhoirunnisa71@gmail.com¹, ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id²

ABSTRACT

Indonesia is a tropical country that has a wide variety of fruits and vegetables. However, the level of fruits and vegetables consumption of the Indonesian was relatively low. The percentage of the Indonesian population aged 5 years who consume enough fruit and vegetables is only 4.6%. The lack of nutrition knowledge was associated with the low consumption of fruits and vegetables. Nutrition education was one of the efforts to solve these problems. Nutrition education can be carried out from an early age in adolescents to instill the habit of consuming fruits and vegetables by using education media such as printed and audiovisual media. This study is a literature review search from electronic database, such as Google Scholar and PubMed with the keywords: 'nutritional education about fruits and vegetables', 'nutrition educational media', 'nutrition knowledge', and 'adolescents'. Certain inclusion criteria were performed including a free full text national and international literature with experimental research designs using educational media, published from 2012-2022, and the research subjects were teenagers and the literature were selected based on relevance. Meanwhile, the exclusion criteria were literature that was not free full text and irrelevant to keywords. In the used of educational media for nutrition education such as printed and audiovisual media, both can increase the knowledge and the consumption of fruits and vegetables. However, audiovisual media can be significantly improved than printed media. It is because audiovisual media stimulates more senses of respondents than the printed media.

Keywords : Adolescents, Consumption, Education Media, Fruits and Vegetables, Nutrition Knowledge.

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki ragam buah dan sayur yang beragam. Namun, Indonesia tergolong negara yang memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur rendah. Persentase penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun yang cukup mengkonsumsi buah dan sayur hanya 4,6%. Aspek pencetus dari rendahnya konsumsi tersebut salah satunya adalah kurangnya pemahaman mengenai manfaat mengkonsumsi buah dan sayur. Pemberian edukasi gizi mengenai buah dan sayur dapat menjadi cara untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Edukasi gizi dapat dilakukan sejak dini pada remaja guna menanamkan kebiasaan konsumsi buah dan sayur yang dapat dilakukan dengan memanfaatkan media penyampaian yang beragam seperti media cetak maupun media audiovisual. Penelitian ini merupakan penelitian *Literature Review* yang dilakukan melalui Google Cendekia dan PubMed dengan kata kunci yang digunakan adalah: 'edukasi gizi buah dan sayur', 'media edukasi gizi', 'pengetahuan gizi', dan 'remaja'. Kriteria inklusi literatur yang digunakan yakni literatur nasional maupun internasional *free full text* dengan desain penelitian eksperimental menggunakan media edukasi, tahun publikasi dengan rentang 10 tahun (2012-2022), serta subjek penelitian yang digunakan adalah remaja yang kemudian dipilih berdasarkan relevansi. Sedangkan, kriteria eksklusi yang digunakan yakni literatur yang tidak *free full text* dan tidak relevan dengan kata kunci. Dalam edukasi gizi menggunakan media, secara keseluruhan pemanfaatan media baik dengan media cetak maupun audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur. Namun, media audiovisual dapat lebih signifikan peningkatannya daripada media cetak saja. Hal ini dikarenakan media audiovisual lebih banyak merangsang indera responden.

Kata Kunci : Buah Dan Sayur, Konsumsi, Media Edukasi, Pengetahuan Gizi, Remaja.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki ragam buah dan sayur yang

bermacam-macam sehingga buah dan sayur dapat dengan mudah ditemukan di Indonesia (Sagita et al. 2020). Namun, hal tersebut

bertolak belakang dengan tingkat konsumsi buah dan sayur di Indonesia yang kurang. Tingkat konsumsi buah sayur penduduk Indonesia dapat dikatakan cukup apabila jumlah konsumsi mencapai ≥ 5 porsi per hari dalam satu minggu. Berdasarkan Riskesdas (2018), persentase penduduk Indonesia berusia ≥ 5 tahun yang cukup mengkonsumsi buah dan sayur hanya 4,6% dan di provinsi Jawa Barat hanya sebesar 1,9%. Hal ini menandakan bahwasannya konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia masih kurang (Balitbangkes, 2018).

Remaja merupakan masa yang mengalami pertumbuhan cepat dan pesat sehingga membutuhkan nutrisi tinggi (Susianto, 2010). Oleh karena itu, buah dan sayur penting untuk dikonsumsi oleh remaja karena mengandung banyak vitamin, mineral, serta serat pangan yang berguna dalam massa pertumbuhan dan kekurangan zat-zat gizi tersebut dapat memicu berbagai penyakit (Widani, 2019). Kurangnya konsumsi buah dan sayur saat remaja akan berhubungan dengan bertambahnya resiko terjadi *overweight* hingga obesitas, sehingga akan memicu timbulnya penyakit kardiovaskular dan penyakit kronis lainnya saat dewasa seperti tekanan darah tinggi, hiperkolesterolemia, osteoporosis, berbagai jenis kanker, penyakit paru obstruktif kronik, masalah pernapasan, serta kesehatan mental (Dhandevi dan Rajesh, 2015).

Terdapat banyak aspek yang memicu rendahnya konsumsi buah dan sayur, salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan gizi mengenai manfaat mengkonsumsi buah dan sayur (Mohammad, 2015). Hasil penelitian Rachman et al. (2017) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan signifikan dengan tingkat konsumsi. Hal ini dikarenakan pengetahuan gizi yang dimiliki oleh seseorang akan mempengaruhi sikap serta perilaku terkait gizi termasuk dalam memilih makanan (Azhari dan Fayasari, 2020).

Dalam meningkatkan pengetahuan gizi, kegiatan edukasi gizi dapat menjadi suatu upaya yang dapat dilakukan. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan memanfaatkan beberapa media edukasi seperti media audio

berupa podcast, media visual berupa poster, flipchart, buku saku, dll, serta media audiovisual seperti video animasi. Edukasi dengan penyampaian yang tepat akan berdampak pada meningkatnya pengetahuan gizi dan akan memicu terjadinya perilaku positif terhadap makanan bergizi dalam diri seseorang termasuk konsumsi buah dan sayur (Sekti dan Fayasari, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari edukasi gizi mengenai buah dan sayur menggunakan media edukasi terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *Literature Review*. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Cendekia dan Pubmed dengan kata kunci yang digunakan adalah: 'edukasi gizi buah dan sayur', 'media edukasi gizi', 'pengetahuan gizi', dan 'remaja'. Literatur yang digunakan dipilih sesuai kriteria inklusi yakni literatur nasional maupun internasional *free full text* dengan desain penelitian eksperimental menggunakan media edukasi, tahun publikasi dengan rentang 10 tahun (2012-2022), serta subjek penelitian yang digunakan adalah remaja yang kemudian dipilih berdasarkan relevansi. Sedangkan, kriteria eksklusi yang digunakan yakni literatur yang tidak *free full text* dan tidak relevan dengan kata kunci.

Berdasarkan hasil pencarian tersebut, didapatkan artikel sebanyak 7 artikel. Namun, artikel yang sesuai dengan kriteria dan tujuan penelitian ini hanya berjumlah 5 artikel. Tinjauan literatur ini dianalisis menggunakan metode naratif dengan mengelompokkan data-data hasil literatur yang dipilih dengan membuat ringkasan artikel meliputi nama penulis, judul, tahun terbit jurnal, daerah penelitian, dan ringkasan hasil atau temuan seperti yang tercantum pada tabel 1.

HASIL

Pencarian literatur mengenai edukasi gizi mengenai buah dan sayur menggunakan bantuan media edukasi pada remaja menghasilkan literatur sebanyak 5 literatur. Metode yang digunakan pada 5 literatur tersebut adalah metode eksperimen yakni *true experiment* dan eksperimen semu. Tujuan dari kelima literatur tersebut juga serupa yakni bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi mengenai buah dan sayur menggunakan media edukasi gizi pada remaja. Media yang digunakan pada literatur-literatur tersebut yakni media cetak berupa booklet atau buku saku, pamflet, dan cakram gizi serta media audiovisual berupa video animasi.

Pada literatur yang digunakan, penggunaan media edukasi pada edukasi gizi

mengenai buah dan sayur baik dengan media cetak maupun media audiovisual mendapati hasil bahwa mayoritas edukasi gizi yang dilakukan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur. Namun, terdapat penelitian yang memiliki hasil tidak signifikan yakni penelitian yang menggunakan media edukasi leaflet. Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan sebanyak 2 orang namun secara uji statistik, peningkatan tersebut tidak bisa dikatakan sebagai peningkatan yang signifikan.

Untuk mengetahui pengaruh atau efektivitas penggunaan media pada edukasi gizi yang dilakukan, metode yang digunakan pada seluruh literatur adalah metode *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Deskripsi Daftar dan Hasil Literatur

No	Nama Penulis dan Tahun	Judul Artikel	Metode dan Sampel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Neldawati Ningrum, Ria Ambarwati, dan Enik Sulistyowati. (2019)	Pengaruh Konseling dengan Media Booklet Terhadap Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food Pada Remaja Obesitas	<i>True experiment</i> menggunakan pre-posttest dengan subjek penelitian remaja SMP obesitas.	Terdapat peningkatan pengetahuan mengenai manfaat konsumsi buah dan sayur dan terjadi perubahan sikap serta penurunan asupan fast food namun belum terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur.
2.	Rike Minati Sekti dan Adhila Fayasari (2019)	Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur.	Eksperimen semu dengan <i>pretest - posttest control group design</i> . Subjek penelitian remaja SMP.	Terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur setelah intervensi pada kelompok ceramah dan kelompok kombinasi (kedua kelompok).
3.	Azhari M A, dan Fayasari A. (2020)	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Buah dan Sayur.	Eksperimen semu dengan desain <i>pretest-posttest one control group design</i> . Subjek penelitian remaja SMP.	Terdapat peningkatan pengetahuan, sikap, dan konsumsi buah dan sayur pada kedua kelompok setelah dilakukan intervensi.
4.	Herman, Citrakesumasari, Healthy Hidayanti, Nurhaedar Jafar, dan Devintha Virani. (2020)	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar	Eksperimen semu dengan desain penelitian <i>one group pre-posttest</i> . Subjek penelitian remaja SMA.	Tidak terjadi peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur setelah dilakukannya intervensi.

5.	Umi Mahmudah dan Siska Puspita Sari. (2020)	Pengaruh Penggunaan Media Cakram Gizi Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Konsumsi Buah dan Sayur	Eksperimen semu dengan desain penelitian one group pre-posttest. Subjek penelitian remaja SMA.	Terjadi peningkatan pengetahuan gizi remaja mengenai buah dan sayur yang signifikan setelah dilakukannya intervensi
----	---	--	--	---

Berdasarkan hasil pada Tabel 1, diketahui bahwa media edukasi yang dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur pada remaja adalah media booklet, cakram gizi, media audiovisual berupa video animasi dan ceramah.

PEMBAHASAN

Pola konsumsi pangan manusia merupakan suatu proses yang kontinyu karena lahir dari sebuah kebiasaan yang dilakukan sejak lama dan berkelanjutan. Pada dasarnya, pola konsumsi dipengaruhi oleh beberapa faktor baik dari diri sendiri maupun pengaruh dari lingkungan seperti kebiasaan makan keluarga, kepercayaan, kondisi ekonomi, ketersediaan pangan, pengetahuan gizi, dan lain-lain termasuk dengan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi berhubungan secara signifikan terhadap pola konsumsi (Rachman et al, 2017).

Berdasarkan 5 literatur temuan pada Tabel 1, diketahui bahwa terdapat 4 literatur yang memiliki hasil peningkatan pengetahuan dan konsumsi buah dan sayur yang signifikan dan terdapat 1 literatur yang memiliki hasil peningkatan tidak signifikan yaitu edukasi gizi menggunakan media leaflet. Hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor. Menurut Al Rahmad (2017) penggunaan media audiovisual melibatkan lebih banyak indera responden daripada penggunaan media visual. Dalam efektivitas media, penggunaan banyak indera dalam penerimaan informasi akan menyebabkan semakin baiknya pemahaman seseorang terkait informasi yang didapatkan.

Hal ini didukung oleh penelitian Meidiana et al (2018) yang menyatakan bahwa informasi yang diterima dari

penggunaan media audiovisual lebih baik dan membekas di dalam ingatan responden karena media audio-visual lebih mempermudah dalam penyampaian sebuah informasi karena indera yang terlibat lebih banyak dibanding dengan media visual ataupun audio saja. Dan juga penelitian Kapti et al (2013), menyatakan bahwa sebanyak 75 – 87% penyaluran informasi ke otak dimainkan perannya oleh indera penglihatan dan 13 - 25% oleh indera lain seperti pendengaran, penciuman, peraba, dan perasa. Hasil ini sejalan dengan penelitian Sekti dan Fayasari (2019), Rahman et al (2019) serta Salsabila (2019) yang menyatakan bahwa penggunaan video animasi sebagai media penyampaian edukasi gizi memiliki nilai hasil yang lebih baik terhadap peningkatan pengetahuan responden dengan $p=0,000$.

Namun demikian, hasil dari edukasi gizi tidak hanya dipengaruhi oleh media penyampaian saja, melainkan bisa dari faktor luar seperti lingkungan, waktu, dan situasi saat pemberian edukasi gizi tersebut berlangsung (Martos 2019). Menurut De Leeuw (2015), penerimaan materi edukasi dipengaruhi oleh kemampuan responden dalam memahami pesan yang diberikan yang selanjutnya secara berkesinambungan akan mempengaruhi perilaku.

Selain itu, karakteristik responden seperti usia dan jenis kelamin responden juga berperan dalam pemahaman responden terhadap materi edukasi yang diberikan. Usia dapat berhubungan dengan daya tangkap seseorang saat mendapatkan suatu informasi. Hal ini berkaitan dengan adanya pengalaman serta intelektualitas seseorang yang semakin matang seiring dengan bertambahnya usia (Yeni 2015). Jenis kelamin juga dapat mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang. Hal ini dapat disebabkan oleh adanya

aktivitas serta kemampuan bersosialisasi dan kemauan mencari informasi yang berbeda pada laki-laki dan perempuan dimana perempuan biasanya lebih besar keingintahuannya akan sesuatu (Selaindoong 2020). Oleh karena itu, saat menyalurkan informasi dengan bantuan media, penting untuk menggunakan bahasa yang umum digunakan, singkat, padat, dan mudah dimengerti oleh responden (Mahmudah 2020).

KESIMPULAN

Berdasarkan jurnal yang telah diidentifikasi dan ditelaah, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi baik dengan menggunakan bantuan media cetak maupun audiovisual atau secara tatap muka dengan subjek penelitian dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur secara signifikan. Keberhasilan dari suatu edukasi gizi juga dipengaruhi oleh karakteristik dan faktor predisposisi dari subjek penelitian serta informasi yang disampaikan itu sendiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah membantu dan membimbing saya dalam penyusunan artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Rahmad & Almunadia. (2017). Pemanfaatan Media Flipchart dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi buah dan sayur. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 17(3), 140-146.

Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi

Buah dan Sayur. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55-61.

- De-Leeuw, A., Valois, P., Ajzen, I., & Schmidt P. (2015). Using the theory of planned behavior to identify key beliefs underlying pro environmental behavior in high-school students: Implications for educational interventions. *Journal of environmental psychology*, 4.
- Dhandevi, P., & Rajesh, J. (2015). Fruit and Vegetable Intake: Benefits and Progress of Nutrition Education Interventions- Narrative Review Article. *Iran J Public Health*, 44(10), 1309-1321.
- Kapti, R. E., Rustina, Y., & Widyatuti. (2013). Efektifitas Audiovisual sebagai Media Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Tatalaksana Balita dengan Diare di Dua Rumah Sakit Kota Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1), 53-60.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484.
- Mohammad, A., & Madanijah S. (2015). Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71-76.
- Rachman, B., Mustika, I., & Kusumawati, I. (2017). Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(1).
- Riskesdas & Balitbang. (2018). *Riset Kesehatan Daerah*. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar Indonesia.
- Sagita, Y. D., Sanjaya, R., Fara, Y. D., & Maesaroh, S. (2020). Peningkatan Pengetahuan Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP (ABDI KE UAP)*, 2(1).

- Salsabila, S., Mamat, R., & Suprihartono, A. (2019). Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powerpoint Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Konsumsi buah dan sayur. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung*, 11(1).
- 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.
- 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.
- Selaindoong, S. J., Amisi, M. D., & Kalesaran, A. F. C. (2020). Gambaran Pengetahuan Gizi Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 9(6), 8-16.
- Susianto, 2010. *The Miracle of Vegan: Pola Hidup Sehat ala Vegetarian Murni*. Jakarta: Penerbit Qanita.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Jurnal PATRIA*, 1(1), 57-68.
- Yeni, P. S. I. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pengetahuan Penggunaan Obat Generik Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Padang Panyang Kabupaten Nagan Raya Tahun 2015*. Universitas Teuku Umar.