



PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA VIDEO MELALUI APLIKASI WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP MUHAMMADIYAH 36 JAKARTA SELATAN

Awaliah¹, Erni Rita², Idriani³, Eni Widiastuti⁴, Masmun Zuryati⁵, Erwan Setiyono⁶, Armina⁷

^{1, 2, 3, 4, 5, 6} Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta

⁷ Prodi S1 Keperawatan Universitas Baiturrahim Jambi

awaliah@umj.ac.id

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia rentan terhadap masalah gizi seperti stunting, wasting, obesitas, dan anemia. Edukasi gizi yang efektif diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan remaja, salah satunya melalui media video yang disebarluaskan menggunakan aplikasi *WhatsApp*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui *WhatsApp* terhadap pengetahuan remaja di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* (pretest-posttest). Sampel sebanyak 120 siswa dipilih secara acak. Data dikumpulkan pada Februari 2024. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata usia siswa 13,64 tahun, sebagian besar perempuan (66%). Skor pengetahuan meningkat signifikan dari rata-rata 75,67 (SD 9,806) sebelum intervensi menjadi 85,89 (SD 8,242) sesudah intervensi ($p = 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video melalui *WhatsApp* efektif meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Penggunaan media video pada aplikasi yang akrab bagi remaja memungkinkan penyampaian materi yang lebih menarik, mudah diakses, dan mendukung pembelajaran kolaboratif antara guru dan siswa. Strategi ini diharapkan dapat menjadi alternatif intervensi pendidikan gizi untuk mencegah masalah malnutrisi pada remaja di lingkungan sekolah.

Kata kunci: *Edukasi Gizi, Media Video, Pengetahuan Remaja, WhatsApp*

Abstract

Adolescents are a vulnerable age group prone to nutritional problems such as stunting, wasting, obesity, and anemia. Effective nutrition education is needed to improve adolescents' knowledge, one of which is through video-based media delivered via WhatsApp. This study aimed to analyze the effect of nutrition education using video media through WhatsApp on adolescent knowledge at SMP Muhammadiyah 36 South Jakarta. The research employed a quasi-experimental design with a Non-Equivalent Control Group Design (pretest-posttest). A total of 120 students were randomly selected as the sample. Data were collected in February 2024. Results showed the mean age was 13.64 years, with most participants being female (66%). Knowledge scores increased significantly from a mean of 75.67 (SD 9.806) before intervention to 85.89 (SD 8.242) after intervention ($p = 0.001$). These findings indicate that video-based nutrition education via WhatsApp effectively improves adolescents' knowledge of balanced nutrition. Using videos on a familiar app enables engaging, accessible delivery and supports collaborative learning between teachers and students. This strategy is expected to serve as an alternative approach for nutrition education interventions to prevent malnutrition problems among school-aged adolescents.

Keywords: *Nutrition Education, Video Media, Adolescent Knowledge, WhatsApp*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Jl. Cemp. Putih Tengah I No.1, Cemp. Putih Tim., Kec. Cemp. Putih, Kota Jakarta Pusat

Email : awaliah@umj.ac.id

Phone : 081221608506

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan peralihan dari masa anak-anak ke dewasa dimana terjadi perubahan fisik, kognitif dan psikososial. Perubahan fisik ditandai oleh pertambahan massa otot, jaringan lemak tubuh dan hormon (Ahyani & Astuti, 2018). Pertumbuhan dan perkembangan yang optimal membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Masalah gizi pada remaja menjadi perhatian dunia, angka masalah gizi berlebih dan kurang pada usia 5-19 tahun di negara berkembang menunjukkan 125 juta anak obesitas, 75 juta anak perempuan dan 117 juta anak laki-laki memiliki berat badan kurus, serta 54% anak perempuan usia 10-19 tahun mengalami anemia (Unicef, 2021).

Indonesia mempunyai tiga beban masalah gizi pada remaja yaitu stunting, wasting, obesitas dan kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Rah, Jee Hyun, 2021). Data (Riskesdas, 2018): 25,7% usia 13-15 tahun dan 26,9% usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek. 8,7% usia 13-15 tahun dan 8,1% usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Prevalensi berat badan lebih dan obesitas, 16% pada usia 13-15 tahun dan 13,5% pada usia 16-18 tahun.

Gambaran asupan makanan remaja usia 13-17 tahun, antara lain: tidak selalu sarapan (65,2%), sebagian besar remaja kurang mengonsumsi serat sayur dan buah (93,6%) dan sering mengkonsumsi makanan berpenyedap (75,7%), minum soft drink satu kali atau lebih dalam sehari (27,3%). Konsumsi makanan yang kurang tepat dan berlangsung terus menerus pada remaja, akan meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi serta penyakit tidak menular seperti penyakit hipertensi, kardiovaskular, persendian dsb (GSHS WHO, 2023).

Masalah gizi dan kesehatan remaja juga menjadi program Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019) melalui proses pembelajaran pada remaja. Remaja merupakan kelompok usia yang perlu mendapat perhatian dalam hal gizi dan kesehatan. Remaja sudah dapat menentukan pilihan makanan dan minuman yang diinginkan. Beragam informasi produk makanan dan minuman membuat remaja terpapar informasi yang kurang tepat sehingga menjatuhkan pilihan pada produk yang populer, menarik, namun kurang baik dari segi gizi dan kesehatan. Bekal pengetahuan yang baik tentang gizi dan kesehatan menjadi sangat penting diberikan pada remaja agar perilaku gizi dan kesehatan yang baik menjadi suatu kebutuhan dan kebiasaan (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2019).

Strategi untuk meningkatkan pengetahuan pada remaja tentang pemahaman gizi seimbang memerlukan pendekatan yang terstruktur dan cara yang efektif sehingga diperlukan metode yang

tepat dalam menyampaikan. Salah satu metode yang dapat digunakan yaitu melalui Edukasi gizi yang merupakan pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan terhadap gizi. Edukasi menggunakan video merupakan salah satu bentuk media audio visual yang efektif untuk meningkatkan penguasaan dan konsep pemahaman (Zahratussyafara, 2023). Edukasi dengan media video dapat diberikan melalui aplikasi Whatsapp dengan tujuan agar dapat mencapai jangkauan yang luas dan sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai alat pembelajaran kolaboratif secara online antara guru dan siswa ataupun sesama siswa baik di rumah maupun di sekolah (Barhoumi, 2015).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan menunjukkan Kondisi SMP Muhammadiyah 36 Jakarta selama ini sudah ada kegiatan yang dilakukan dari Puskesmas yaitu pengukuran berat badan, tinggi badan, pengukuran status gizi, dan program pemberian tablet tambah darah. Menurut keterangan kepala sekolah pernah ada siswa yang kurang gizi, belum ada yang memberikan pengetahuan tentang gizi seimbang dan kesehatan remaja. Hasil pengukuran yang dilakukan pada 20 siswa berusia 13-17 tahun. Siswa dengan BB normal 2 orang, BB kurang 12 orang, BB berlebih 7 orang. Siswa tidak suka makan sayur 66,6%, tidak makan buah setiap hari (61,9%), tidak minum susu setiap hari (52,4%), suka makan goreng gorengan (66,6%), menyukai fast food dan minuman kekinian (85,7%), melewatkkan sarapan pagi (57,1%).

Berdasarkan uraian latar belakang peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan. Tujuan penelitian ini adalah diketahui pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja.

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif menggunakan rancangan *Quasi-Eksperimental Non-Equivalent Control Group Design Pretest and Posttest*. Kelompok eksperimen maupun dipilih secara random. Populasi adalah seluruh siswa di SMP Muhammadiyah Jakarta dan didapatkan 120 sampel untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi Whatsapp terhadap pengetahuan remaja di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan. Penelitian dilakukan pada bulan Februari 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Distribusi Rata Rata Responden Berdasarkan Usia Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan. (n=120)

Variabel	Mean	Minimal-Maksimal
Usia	13,64	12-16

Tabel 1 menunjukkan rata rata usia siswa adalah 13,64 tahun. Usia termuda adalah 12 tahun dan usia tertua adalah 16 tahun.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin Siswa di SMP Muhammadiyah 36 Tebet, Jakarta Selatan. (n=120)

Variabel	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	54	45
Perempuan	66	55

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 66 orang (66%).

Tabel 3

Distribusi Rata-rata Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi dengan Media Video melalui Aplikasi Whatsapp di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan. (n=120)

Pengetahuan	Mean	SD	P Value
Pre-test	75.67	9.806	0,001
Pos-Test	85.89	8.242	

Tabel 3 menunjukkan rata rata pengetahuan siswa sebelum dilakukan edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi *whatsapp* 75,67 dengan standar deviasi 9,806 dan setelah edukasi 85,89 dengan standar deviasi 8,242, didapatkan *p value* 0,001. Ada pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi *whatsapp*. dengan pengetahuan siswa di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan

Pembahasan

Kategori usia remaja menurut (Nafsiah Mboi, 2014) adalah usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dan membutuhkan peningkatan asupan nutrisi. Lima kelompok zat gizi yang dibutuhkan oleh remaja untuk tumbuh dan berkembang yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan, tidak juga kekurangan. Air dan serat juga dibutuhkan untuk memperlancar berbagai proses metabolisme tubuh. Asupan gizi pada remaja harus dipastikan mengandung gizi seimbang yang diperlukan untuk pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, maturasi seksual, memberi cadangan saat sakit atau hamil, mencegah terjadinya penyakit dan

mendorong kebiasaan makan bergizi serta gaya hidup sehat (Fleming, 2021).

Asupan gizi seimbang akan mencegah terjadinya keadaan kekurangan, kelebihan atau ketidak seimbangan dalam asupan energi dan atau nutrisi seseorang yang disebut malnutrisi. Di seluruh dunia termasuk di Indonesia anak-anak dan remaja merupakan kelompok berisiko tinggi mengalami tiga masalah gizi atau *triple burden of malnutrition*. Ketiga masalah gizi tersebut adalah kekurangan gizi, kelebihan berat badan, dan kekurangan zat gizi mikro dengan anemia (Veronika, 2021).

Asupan makanan yang buruk pada remaja, mengakibatkan jumlah dan proporsi energi, protein yang tidak memadai dan berhubungan dengan anemia defisiensi besi, penyakit diare, glukosa plasma puasa tinggi, tekanan darah tinggi, defisiensi nutrisi prakonsepsi, dan pada remaja hamil, kesehatan ibu dan proses kelahiran yang buruk (Christian & Smith, 2018). *Overweight* dan obesitas pada masa remaja akibat dari pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik tidak memadai, yang dapat menimbulkan risiko bagi kesehatan termasuk penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan apnea tidur obstruktif (Reinehr, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin, status sosial ekonomi, kebiasaan makan, kebiasaan makan cokelat, moda transportasi ke sekolah, aktivitas olahraga, aktivitas fisik, dan *screen time* merupakan faktor yang berkontribusi pada kejadian obesitas. Remaja yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan yang kurang tepat memiliki peluang obesitas lebih besar yaitu: remaja yang non-vegetarian memiliki peluang 0,77 kali, mengonsumsi cokelat secara teratur memiliki peluang 0,74 kali, mengonsumsi *junk food* secara teratur memiliki peluang 0,52 kali (Seema et al, 2021).

Asupan makanan pada remaja baik berupa sumber energi maupun protein sangat dipengaruhi oleh pengetahuan remaja. Menurut Veronika dkk (2021) terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dan asupan energi (*p value*=0,010 $< a = 0,05$) dan terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan dan asupan protein (*p value*=0,039 $< a = 0,05$). Gambaran pilihan dan asupan makanan pada remaja menunjukkan sebagian besar remaja mengalami kekurangan dalam mengonsumsi makanan yang menjadi sumber energi dan protein (Veronika, 2021).

Pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dapat ditingkatkan melalui pemberian edukasi dengan menggunakan video yang merupakan media audio visual. Video merupakan kombinasi audio dan visual atau biasa disebut media pandang-dengar. Audio visual menjadikan penjajahan bahan ajar pada peserta didik semakin lengkap dan optimal. Selain itu, media ini dalam batas-batas tertentu

dapat juga menggantikan peran guru karena penyajian materi bisa diganti oleh media, dan guru bisa beralih menjadi fasilitator belajar. Integrasi representasi pendengaran dan visual melalui media audiovisual dianggap sebagai alat yang efektif memecahkan kesulitan belajar siswa secara online. Teknologi audio visual memberikan hasil positif dalam proses belajar dan mengajar (Zahratussyafara, 2023).

Penggunaan aplikasi Whatsapp pada edukasi gizi diharapkan dapat memungkinkan terjadinya pembelajaran kolaboratif antara siswa dengan guru sebagai fasilitator, sesama siswa yang dapat dilakukan dimanapun secara online serta memungkinkan jangkauan yang lebih luas (Barhoumi, 2015). Whatsapp merupakan aplikasi yang tersedia pada ponsel pintar generasi baru yang memungkinkan pengguna untuk saling mengirim pesan teks secara gratis. Pengguna tidak dikenakan biaya untuk teks yang dikirim melalui Whatsapp. Ini karena pengiriman pesan melalui koneksi data internet. Whatsapp mendukung berbagai jenis pesan, dari teks sederhana hingga gambar hingga file audio dan video (Aulianto, 2019).

SIMPULAN

Rata rata usia siswa adalah 13,64 tahun. Usia termuda adalah 12 tahun dan usia tertua adalah 16 tahun. Sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan. Terdapat pengaruh edukasi gizi dengan media video melalui aplikasi *whatsapp*. dengan pengetahuan siswa di SMP Muhammadiyah 36 Jakarta Selatan

DAFTAR PUSTAKA

- Ahyani, L. N., & Astuti, D. (2018). Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. In *Buku Ajar Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Aulianto, D. ridho. (2019). Whatsapp Sebagai Media Komunikasi. *Commed: Jurnal Komunikasi Dan Media*, 3(2), 150–158. <https://doi.org/10.33884/commed.v3i2.1031>
- Barhoumi, C. (2015). The Effectiveness of WhatsApp Mobile Learning Activities Guided by Activity Theory on Students' Knowledge Management. *Contemporary Educational Technology*, 6(3), 221–238. <https://doi.org/10.30935/cedtech/6151>
- Christian, P., & Smith, E. R. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 72(4), 316–328. <https://doi.org/10.1159/000488865>
- Fleming, C. et al. (2021). Drivers of Food Choice, Barriers to Healthy Eating and a Call to Action From Adolescents to Improve Nutritional Intake Across 18 Countries. *Current Developments in Nutrition*, p. 643. https://doi.org/10.1093/cdn/nzab045_025
- GSHS WHO. (2023). *Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2023 Fact Sheet*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/m/item/2023-gshs-fact-sheet-indonesia>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Gizi dan Kesehatan Remaja* (kedua). Jakarta: (SEAMEO RECFON).
- Nafsiah Mboi. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia* (Vol. 8). Jakarta.
- Rah, Jee Hyun, et al. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1_suppl), S4–S8. <https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Reinehr, T. (2017). obesity: time to act. *Part of Springer Nature. All Rights Reserve*, pp. 1–6.
- Riskesdas. (2018). Kemenkes RI. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Retrieved from file:///Users/andreataquez/Downloads/guia-plan-de-mejora-institucional.pdf%0Ahttp://salud.tabasco.gob.mx/content/revista%0Ahttp://www.revistaalad.com/pdfs/Guias_ALAD_11_Nov_2013.pdf%0Ahttp://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v6n3.60060.%0Ahttp://www.cenetec
- Seema et al. (2021). Prevalence and contributing factors for adolescent obesity in present era: Cross-sectional Study Seema. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(5), 1890–1894. Retrieved from <http://www.jfmpc.com/article.asp?issn=2249-4863;year=2017;volume=6;issue=1;spage=169;epage=170;aulast=Faizi>
- Unicef. (2021). Nutrition in Middle Childhood and Adolescence. In *Nutrition Section at UNICEF*. https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0423-6_ch11
- Veronika, A. P. et al. (2021). Associations between nutrition knowledge, protein-energy intake and nutritional status of adolescents. *Journal of Public Health Research*, 10(2), 385–389. <https://doi.org/10.4081/jphr.2021.2239>
- Zahratussyafara, et al. (2023). Kajian Literatur Tentang Pengaruh Media Pembelajaran Audio-Visual Terhadap Peningkatan Pemahaman Konsep Agama Islam. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 4(1), 1126–1132.