

THE EFFECT OF PROVIDING EDUCATIONAL VIDEOS ABOUT BALANCED NUTRITION DIET THROUGH WEBSITE-BASED MEDIA ON INCREASING THE KNOWLEDGE AND ATTITUDES OF FEMALE TEENS IN HIGH SCHOOL

Indri Ardelia¹, Susilo Wirawan², Lastmi Wayansari³

¹²³Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : indriardelia456@gmail.com

ABSTRACT

Background : One of the common issues faced by adolescent girls is irregular eating behavior, which includes habits such as skipping breakfast, being reluctant to drink water, and consuming fast food. Limited food intake among adolescents can lead to an inability to meet the diverse nutritional needs required for the synthesis of hemoglobin. Therefore, it is essential to provide education on balanced nutrition to change knowledge and attitudes in society, enabling the establishment of healthy eating patterns. Websites can serve as useful digital sources of information. Thus, adolescents will find it easier to access information about balanced nutrition.

Objective : To determine the effect of providing educational videos on Balanced Nutrition Diet through a website-based media on improving knowledge and attitudes among female students in high school.

Method : This study is a quasi-experimental research with a pretest and posttest control group design. The sample consisted of 74 high school female students divided into two groups: 37 students in the experimental group (website) and 37 students in the control group (leaflet). Data analysis was conducted using parametric statistical tests, specifically the Independent T-test and Paired Sample T-test and normally distributed data.

Results : The average knowledge scores for both the treatment and control groups showed improvement, with the results of the Paired Sample T-test indicating a significant difference: $p = 0.000$ ($p < 0.05$) for the treatment group and $p = 0.033$ ($p < 0.05$) for the control group. Meanwhile, the average attitude scores for both groups did not show improvement, and the Paired Sample T-test results indicated no significant difference: $p = 0.072$ ($p > 0.05$) for the treatment group and $p = 0.798$ ($p > 0.05$) for the control group.

Conclusion : Nutrition education using video media on website has a greater impact on increasing knowledge among adolescent girls than on improving their attitudes.

Keywords : Website, Video, Knowledge, Attitude, Balanced Nutrition Diet, Adolescent Girl

PENGARUH PEMBERIAN VIDEO EDUKASI DIET GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA BERBASIS *WEBSITE* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DI SMA

Indri Ardelia¹, Susilo Wirawan², Lastmi Wayansari³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : indriardelia456@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Masalah yang sering dialami pada remaja putri salah satunya perilaku makan yang menyimpang (pola makan tidak teratur) antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, serta mengonsumsi makanan siap saji. Keterbatasan konsumsi makanan oleh remaja dapat menyebabkan tubuh tidak dapat memenuhi kebutuhan zat makanan yang beragam untuk proses sintesis pembentukan hemoglobin. Oleh karena itu, penting untuk melakukan edukasi tentang gizi seimbang agar pengetahuan dan sikap masyarakat dapat berubah, sehingga pola makan yang sehat dapat terwujud. *Website* dapat menjadi sumber informasi yang berguna secara digital. Dengan demikian, remaja akan lebih mudah mendapatkan informasi tentang gizi seimbang.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian video edukasi Diet Gizi Seimbang melalui media berbasis *Website* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA.

Metode : Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy eksperiment*) dengan desain *pretest and posttest with control group design*. Sampel penelitian berjumlah 74 siswi SMA yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 37 siswi pada kelompok eksperimen (*website*) dan 37 siswi pada kelompok kontrol (*leaflet*). Analisis data yang terdistribusi normal menggunakan uji statistik parametrik yaitu *Independent T-test* dan *uji Paired Sample T-test*.

Hasil : Rerata skor pengetahuan kelompok perlakuan dan kontrol mengalami peningkatan dan hasil uji *Paired Sample T-test* menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna $p=0,000$ ($p<0,05$) untuk pengetahuan perlakuan, dan $p=0,033$ ($p<0,05$) untuk kontrol. Sedangkan rerata skor sikap kelompok perlakuan dan kontrol tidak mengalami peningkatan dan hasil *Paired Sample T-test* menunjukkan tidak adanya perbedaan yang bermakna $p=0,072$ ($p>0,05$) pada kelompok perlakuan dan $p=0,798$ ($p>0,05$) untuk kelompok kontrol.

Kesimpulan : Edukasi gizi menggunakan media video dalam *website* lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja putri dari peningkatan sikap pada remaja putri.

Kata Kunci : *Website*, Video, Pengetahuan, Sikap, Diet Gizi Seimbang, Remaja Putri