

## Abstrak

# EFEKTIVITAS VIDEO GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG KONSUMSI MAKAN SAYUR DAN BUAH PADA SISWA SMA NEGERI 1 PURWOKERTO

*Muksitoh Nur Rohmah, Dyah Umiyarni Purnamasari, Atikah Proverawati*

**Latar Belakang:** Masa remaja merupakan tahapan penting bagi kehidupan karena transisi menuju usia dewasa. Secara umum proporsi penduduk yang konsumsi sayur 94,8% dan konsumsi buah lebih sedikit 33,2%. Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh pada suplai vitamin, mineral serta serat. Pendidikan gizi yang diberikan tidak terlepas dari peran media, media yang dapat diberikan sebagai pendidikan gizi adalah media video. Media video memiliki banyak keunggulan yang dapat digunakan sebagai media penyuluhan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang konsumsi makan sayur dan buah di SMA Negeri 1 Purwokerto.

**Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah quasi eksperimental dengan *one group pre-test dan post-test*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel yang didapatkan sebanyak 52 responden. Uji statistik yang digunakan yaitu Uji Wilcoxon.

**Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada Peningkatan pengetahuan sebesar 20,32%, sikap sebesar 11,16%. Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan setelah ditayangkan video  $p=0,000 (<\alpha 0,05)$ .

**Kesimpulan:** Terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah ditayangkan video yang menunjukkan efektifitas gizi dengan menggunakan media video.

**Kata kunci :** Efektivitas, Media video, Pengetahuan dan Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah.

## Abstract

### EFFECTIVENESS OF BALANCED NUTRITION VIDEOS ON KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT CONSUMPTION OF VEGETABLES AND FRUIT IN STUDENTS AT SMA NEGERI 1 PURWOKERTO

*Muksitoh Nur Rohmah, Dyah Umiyarni, Atikah Proverawati*

**Background:** Adolescence is an important stage for life because of the transition to adulthood. In general, the proportion of the population consuming 94.8% of vegetables and 33.2% of fruit consumption. Inadequate consumption of vegetables and fruit affects the supply of vitamins, minerals and fiber. Nutrition education provided is inseparable from the role of the media, the media that can be given as nutritional education is video media. Video media has many advantages that can be used as a media extension. This study aimed to determine the effectiveness of video media on knowledge and attitudes about eating vegetables and fruit consumption in SMA Negeri 1 Purwokerto.

**Methods:** This study was an quasi experimental with one group pre-test and post-test. The sampling technique used was purposive sampling, the samples obtained were 52 respondents. The statistical test used is the Wilcoxon Test.

**Results:** The results showed that there was an increase in knowledge of 20.32%, an attitude of 11.16%. There was differences in knowledge and attitudes before and after the video  $p = 0,000$  ( $<\alpha 0.05$ ).

**Conclusion:** There are differences in knowledge and attitudes before and after video showing the effectiveness of nutrition using video media.

**Keywords:** Effectiveness, Video media, Knowledge and Attitude, Consumption of Vegetables and Fruit