



Pengaruh Edukasi Gizi Dengan *Video Learning Multimedia* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap *Healthy Food Choice* pada Remaja Putri untuk mencegah *Overweight* di SMAN 1 Malunda

Nuramilah¹, *Nurpatwa Wilda Ningsi², Wahdaniyah³, Bazrul Makatita⁴
^{1,2,3} Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat
⁴ Sekolah Tinggi Kesehatan Pasapua Ambon

Email: nuramilah31@gmail.com, nurpatwawildaningsi@unsulbar.ac.id, wahdaniyah@unsulbar.ac.id,
bazrulkamatita1@gmail.com

ABSTRACT

This research was motivated by the unhealthy food choices of young women due to a lack of knowledge about healthy food choices and the increasing rate of overweight due to food choices. This research aims to determine the effect of nutrition education on increasing knowledge and attitudes towards healthy food choices in young women to prevent overweight with multimedia video learning. The method used is a quantitative design using pre-experimental design with a one group pretest-posttest approach and probability stratified random sampling technique. The research population was 263 female students and the research sample was 96 female students. Knowledge and attitude data were collected using a questionnaire, and analyzed using the Wilcoxon test and paired t-test. The research results showed that there was an increase in the average value of knowledge from 30.10 to 82.60. Meanwhile, the average attitude value was originally 61.43 to 80.48. Based on the analysis test carried out, there is a significant value for knowledge and attitudes, namely 0.000, which means <0.05 , it can be concluded that there is a significant influence of providing nutrition education using multimedia video learning on increasing the knowledge and attitudes of young women about healthy food choices to prevent overweight.

Keywords: *Overweight, Healthy Food Choice, teenage girls, multimedia video learning*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pemilihan makanan pada remaja putri yang kurang sehat akibat kurangnya pengetahuan tentang healthy food choice serta meningkatnya angka overweight akibat dari pemilihan makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap *healthy food choice* pada remaja putri untuk mencegah *overweight* dengan video learning multimedia. Metode yang digunakan adalah desain kuantitatif menggunakan Pre-eksperimental design dengan pendekatan one group pretest-posttest dan teknik pengambilan sampel Probability stratified random sampling. Populasi penelitian sebanyak 263 siswi dan sampel penelitian sebanyak 96 siswi. Data pengetahuan dan sikap dikumpulkan menggunakan kuesioner, dan dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dan paired t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan dilihat dari nilai rata-rata pada pengetahuan semula 30,10 menjadi 82,60. Sedangkan nilai rata-rata sikap semula 61,43 menjadi 80,48. Berdasarkan uji analisis yang dilakukan adanya nilai signifikan terhadap pengetahuan dan sikap yaitu 0,000 yang berarti $< 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya pengaruh yang signifikan pemberian edukasi gizi menggunakan video learning multimedia terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang healthy food choice untuk mencegah overweight.

Kata Kunci: Overweight, Healthy Food Choice, remaja putri, Video learning multimedia

PENDAHULUAN

Berat badan berlebih, juga dikenal sebagai overweight, didefinisikan sebagai berat badan yang melebihi normal. Overweight adalah masalah kesehatan yang umum di seluruh dunia dan dapat terjadi pada semua usia. Overweight dapat dilihat berdasarkan dari hasil IMT. Menurut Kemenkes 2019, orang dengan berat badan berlebih (overweight) memiliki IMT 25,1-27,0, sedangkan IMT normal adalah 18,5-25,0. (Kemenkes, 2019)

Salah satu penyebab utama banyak kasus overweight adalah kurangnya pengetahuan tentang pendidikan gizi, yang menyebabkan kesalahan dalam pemilihan makanan (food choice). Akibatnya, diperlukan intervensi penurunan berat badan dan proses yang lebih mendalam tentang cara mengurangi overweight. (Wahdaniyah et al., 2022)

Food Choice merupakan perilaku manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup melalui aktivitas makan yang dikenal sebagai kebiasaan makan, yang mencakup sikap, keyakinan, dan pilihan makanan mereka. Kebiasaan makan seperti seringnya minuman/makanan manis, gorengan, dan makanan cepat saji sering dikaitkan dengan kelebihan berat badan atau overweight. (Oktararin Wina Sabitha, 2022)

Salah satu faktor yang meningkatkan risiko kesehatan remaja putri adalah kebiasaan makan yang buruk. Di antara remaja putri, overweight disebabkan oleh konsumsi makanan dan minuman jajanan modern yang tidak sehat, seperti makanan yang tinggi energi, karbohidrat, dan lemak. (Pratiwi et al., 2022) Remaja putri juga sering memilih makanan mereka sendiri tanpa memperhatikan kesehatan mereka. Mengonsumsi makanan yang tidak sehat saat remaja memiliki banyak efek negatif. Pada kalangan remaja, konsumsi makanan cepat saji, minuman tinggi gula lebih banyak diminati daripada mengonsumsi sayur dan buah untuk mencukupi kebutuhan nutrisi pada tubuh mereka. (Ravi Masitah & Rio Purnama, 2022)

Remaja putri adalah kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik kelebihan maupun kekurangan gizi. Masalah gizi ini akan

berdampak pada status kesehatan mereka dan meningkatkan risiko terkena penyakit di usia muda. Remaja putri dapat mengalami masalah gizi karena berbagai alasan, salah satunya adalah pola makan yang buruk, yang berdampak pada status gizi mereka. Untuk mempertahankan status gizi yang baik, remaja putri perlu memahami pola makan yang sehat, bergizi, dan seimbang. (Ravi Masitah & Rio Purnama, 2022)

World Health Organization (WHO) mengklaim bahwa tingkat overweight pada bayi, anak-anak, dan remaja terus meningkat di negara. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 340 juta anak dari usia 5 hingga 19 tahun mengalami overweight. (Ekayati et al., 2022). Merujuk Data Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018, 18% anak perempuan dan 19% anak laki-laki mengalami overweight pada tahun 2016. Di sisi lain, prevalensi overweight pada remaja putri usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 11,4%,. (Nurais Kalsum Ummi, 2022). Di Sulawesi Barat, remaja putri overweight berusia 16-18 tahun yaitu 11,8%. Kemudian Jumlah remaja putri overweight di Kabupaten Majene pada usia 16-18 tahun adalah 9,76%. Sementara itu, angka overweight remaja putri di Kabupaten Majene adalah 16,4%, terdiri dari orang-orang yang berusia di bawah 18 tahun. (Nurais Kalsum Ummi, 2022)

Meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pola makan sehat dapat membantu mencegah masalah gizi. Pengetahuan remaja tentang gizi menjadi salah satu faktor tidak langsung dari berat badan berlebih. Namun, mendapatkan pengetahuan tentang gizi dapat mencegah berat badan berlebih dan membantu seseorang memperbaiki pola makan mereka untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan nutrisi mereka. Pengetahuan yang baik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi pola makan seseorang. Sangat penting untuk memperhatikan fakta bahwa remaja yang berlebihan berat badan tidak memahami pentingnya gizi seimbang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Learning Multimedia Terhadap Peningkatan Pengetahuan

dan Sikap Healthy Food Choice Pada Remaja Putri Untuk Mencegah Overweight Di SMAN 1 Malunda. penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri tentang healthy food choice untuk mencegah overweight.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif dengan jenis penelitian Pre-eksperimental Design. pengukuran dilakukan sebelum intervensi untuk mengukur perubahan sebelum dan setelah intervensi. dengan pendekatan One group pre-test post-test. penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Malunda, Kabupaten Majene. Penelitian ini dilakukan pada bulan September 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja putri SMAN 1 Malunda kelas X dan XI Usia 16 – 18 Tahun, yaitu sebanyak 263 populasi. dan sampel pada penelitian ini sebanyak 96 sampel. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel Probability stratified random sampling.

Data berat badan dan tinggi badan diperoleh melalui pengukuran secara langsung dengan menggunakan timbangan injak digital dan microtoise. kemudian dihitung IMT dari hasil pengukuran tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	Persentase (%)
Kelas		
X	52	54,2 %
XI	44	45,8%
Umur		
16 Tahun	82	85,4%
17 Tahun	11	11,5%
18 Tahun	3	3,1%
IMT		
21-25	85	85,5%
26-30	8	8,3%
31-36	3	3,1%
Total	96	100,0%

Berdasarkan Tabel 5.1 sebagian besar responden kelas X sebanyak 52 orang (54,2%), dan responden kelas XI sebanyak 44 orang (45,8%). Selanjutnya, sebagian besar responden berusia 16 Tahun sebanyak 82 orang (85,4%), responden berusia 17 Tahun sebanyak 11 orang (11,5%), dan responden berusia 18 Tahun sebanyak 3 orang (3,1%). Selanjutnya responden yang memiliki IMT 21-25 sebanyak 85 orang (85,5%), responden IMT 26-30 sebanyak 8 orang (8,3%), dan responden IMT 31-36 sebanyak 3 orang (3,1%).

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Hasil Pengetahuan Pretest Dengan Media Video Learning

Pengetahuan	Pretest	
	n	%
Baik	2	2,1%
Cukup	4	4,2%
Kurang	90	93,8%
Total	96	100,0%

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 5.2 didapatkan bahwa dari 96 responden jumlah siswa skor pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi gizi yaitu sebanyak 2 orang (2,1%), Pengetahuan cukup sebanyak 4 orang (4,2%), dan pengetahuan kurang sebanyak 90 orang (93,8%).

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Hasil Pengetahuan Pretest Dengan Media Video Learning

Pengetahuan	Posttest	
	n	%
Baik	39	40,6%
Cukup	52	54,2%
Kurang	5	5,2%
Total	96	100,0%

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 5.3 Setelah diberikannya edukasi gizi dari 96 responden mengalami peningkatan pengetahuan yaitu

pengetahuan baik sebanyak 39 orang (40,6%), pengetahuan cukup sebanyak 52 orang (54,2%), dan pengetahuan kurang sebanyak 5 orang (5,2%).

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Hasil Sikap Pretest Dengan Media Video Learning

Sikap	Pretest	
	n	%
Baik	7	7,3%
Cukup	80	83,3%
Kurang	9	9,4%
Total	96	100,0%

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 5.4 didapatkan bahwa dari 96 responden jumlah siswa skor sikap baik sebelum diberikan edukasi gizi yaitu sebanyak 7 orang (7,3%), sikap cukup sebanyak 80 orang (83,3%), dan sikap kurang sebanyak 9 orang (9,4%).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan edukasi melalui video learning multimedia tentang Healthy Food Choice untuk mencegah Overweight pada remaja putri terdiri dari 96 responden, 52 kelas X dan 44 kelas XI. Dan diberikan Kuesioner pengetahuan sebanyak 10 soal. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi sebanyak 2 (2,1%) responden yang berada di tingkat baik. Setelah diberikan edukasi sebanyak 39 (40,6%) responden berada di tingkat baik hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Najahah Imtihanatun (2018), pengetahuan rata-rata hasil tes awal sebesar 33,2 dan nilai rata-rata setelah penyuluhan sebesar 65,5. Hasil ini menunjukkan bahwa pengetahuan rata-rata setelah penyuluhan sebesar 32,3 lebih besar daripada hasil tes awal. (Imtihanatun, 2018). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Duren (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum dilakukan edukasi gizi, responden dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 31,6%. Setelah dilakukan edukasi gizi,

responden dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 86,8%. (Duren, 2018)

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Hasil Sikap Posttest Dengan Media Video Learning

Sikap	Posttest	
	n	%
Baik	60	62,5%
Cukup	36	37,5%
Kurang	0	0%
Total	96	100,0%

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan Tabel 5.5 Setelah diberikannya edukasi gizi dari 96 responden mengalami peningkatan sikap yaitu sikap baik sebanyak 60 orang (62,5%), sikap cukup sebanyak 36 orang (37,5%), dan tidak ada responden yang berada pada sikap kurang yaitu 0.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan memberikan edukasi melalui video learning multimedia tentang Healthy Food Choice untuk mencegah Overweight pada remaja putri terdiri dari 96 responden, 52 kelas X dan 44 kelas XI. Dan diberikan Kuesioner sikap sebanyak 15 soal. Pada penelitian ini dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi sebanyak 7 (7,3%) responden yang berada di tingkat baik. Setelah diberikan edukasi sebanyak 60 (62,5%) responden yang berada di tingkat baik. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Sejalan dengan penelitian Fitriani, Yessi Marlina (2019) menemukan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 17 orang (85%) berada dalam kategori baik, sedangkan hanya 3 orang (15%) berada dalam kategori cukup. Setelah penyuluhan, 19 orang (95%) berada dalam kategori baik, dan 1 orang (5%) berada dalam kategori cukup. (Fitriani and Yessi, 2019). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian M. Jaelani (2019), yang menemukan bahwa sikap rata-rata pada kelompok perlakuan sebelum penyuluhan post-test sebesar 75,2 dan sesudah penyuluhan post-test sebesar 78,9. Hasil ini

menunjukkan bahwa sikap rata-rata sesudah penyuluhan post-test lebih tinggi daripada sikap pre-test dengan perbedaan 3,7. (Jaelani, 2019)

Tabel 5.6 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Responden

	n	Mean $\pm$ Std. Deviasi	P
Media Video			
Pretest	96	30,10 $\pm$ 12,523	0,000
Posttest	96	82,60 $\pm$ 11,073	
Selisih		52,5	

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 5.6 didapatkan nilai P value = 0,000 ($<0,05$) dengan nilai rata-rata pretest yaitu 30,10 dan nilai rata-rata posttest yaitu 82,60 dengan selisih 52,5, yang berarti ada pengaruh edukasi gizi dengan video learning multimedia terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMAN 1 Malunda.

Dalam penelitian ini, digunakan kuesioner pengetahuan yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan responden. Pengujian pengetahuan dilakukan dua kali, yaitu sebelum (pretest) dan setelah (posttest) pemberian edukasi kepada remaja putri dengan media video.

Materi pada video tersebut mencakup tentang pengertian overweight dan dampak overweight, faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan, bagaimana menentukan status gizi seseorang, serta dampak mengonsumsi makanan yang tidak sehat. Tujuan pemberian edukasi gizi adalah untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang healthy food choice untuk mencegah overweight.

Hasil penelitian dari uji statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa nilai p-value 0,000 ($<0,05$). Nilai p-value tersebut menunjukkan tingkat signifikansi dari perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan nilai rata-rata pretest yaitu 30,10 dan nilai rata-rata posttest yaitu 82,60 dengan selisih 52,5, kesimpulannya adalah terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden setelah mengikuti edukasi gizi menggunakan

video learning multimedia, maka H_a diterima dan H_0 ditolak

Penelitian ini dilakukan selama 2 minggu menggunakan video learning multimedia, yang berdurasi 11 menit 08 detik dan ditayangkan pada saat proses intervensi berlangsung. Kuesioner yang diberikan pada responden disesuaikan dengan video learning multimedia yang menjadi media edukasi gizi. Sehingga semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar berdasarkan video yang diberikan pada responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Tama (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan rata-rata hanya 43,38 sebelum pendidikan, tetapi pengetahuan meningkat signifikan setelah pendidikan diberikan melalui media video. Pengetahuan rata-rata mencapai 83,53. Dengan nilai p value sebesar 0,000 ($<0,05$), hasil uji statistik Wilcoxon menunjukkan peningkatan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam pembelajaran di SMPN 10 Kota Bengkulu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Selanjutnya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Aisah et al. (2021), video edukasi meningkatkan pemahaman pasien tentang penyakit dan informasi kesehatan umum.

Menggunakan animasi video dalam pembelajaran sangat mendukung pengetahuan dan sikap siswa karena pendidik memberikan rangsangan sehingga siswa terlibat dalam kegiatan belajar (Rahmayanti, 2018). Penelitian Santriani (2018) menunjukkan bahwa penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran dalam kegiatan pendidikan dapat berdampak pada pengetahuan dan sikap siswa tentang pencegahan overweight. Ini karena penggunaan media animasi sebagai media pembelajaran melibatkan rangkaian kartun yang berbeda dan menarik. (Santriani, 2018)

Tabel 5.7 Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Sikap Responden

	n	Mean $\pm$ Std. Deviasi	P
Media Video			
Pretest	96	61,43 $\pm$ 9,422	0,000
Posttest	96	80,48 $\pm$ 11,819	
Selisih		19,05	

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel 5.7 didapatkan nilai P value = 0,000 ($<0,05$) dengan nilai rata-rata pretest yaitu 61,43 dan nilai rata-rata posttest yaitu 80,48 dengan selisih 19,05, yang berarti ada pengaruh edukasi gizi dengan video learning multimedia terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMAN 1 Malunda.

Berdasarkan dari hasil penelitian pada uji analisis Wilcoxon diketahui ada pengaruh media edukasi video learning multimedia terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMAN 1 Malunda. Hal ini dapat dilihat dari nilai pretest dan posttest didapatkan nilai signifikansi p-value 0,000 ($<0,05$) dengan nilai rata-rata pretest yaitu 61,43 dan nilai rata-rata posttest yaitu 80,48 dengan selisih 19,05 yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Selama proses penelitian berlangsung, tidak sedikit responden yang menanyakan materi yang ada pada media dan juga pertanyaan yang dicantumkan dalam kuesioner. Responden mengatakan bahwa materi yang mereka dapatkan adalah sesuatu hal yang baru sehingga keingintahuan mereka meningkat. Hal tersebutlah menjadi salah satu pemicu terjadinya peningkatan sikap pada responden karena adanya vidback antar peneliti dan responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hidayah et al. (2022) yang menunjukkan bahwa remaja yang menerima pendidikan melalui media video memiliki skor sikap yang lebih baik terhadap gizi seimbang. Ada perbedaan signifikan dalam skor sikap sebelum dan setelah intervensi ($p=0,001$), menurut analisis dua tes.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penggunaan instruksi video memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku yang mendukung gizi seimbang pada remaja putri.

Sesuai teori Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa salah satu faktor yang berpengaruh dalam pendidikan sekolah adalah Enabling factor (Gigi et al., 2017) dan sesuai teori Edgar Dale bahwa media membantu dalam menyampaikan suatu informasi kepada seseorang (Hadi, 2017), dimana berdasarkan hasil observasi, sekolah belum memiliki media pendidikan berbentuk elektronik, sehingga ketika peneliti memberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video, para siswi antusias untuk memperhatikan video tersebut. dan di sekolah belum ada tersedianya kantin yang menjual makanan sehat. (Handri and Sri, 2019)

Metode ceramah tidak seefektif video animasi. Studi oleh Maramis & Fione (2022) menemukan bahwa penyuluhan dengan media video animasi lebih efektif daripada metode ceramah. Ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata siswa dalam kelompok media video animasi (15,85) lebih tinggi 1,5% daripada nilai rata-rata siswa dalam kelompok metode ceramah (15,6). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa materi dalam video animasi lebih mudah diingat karena karakternya yang berbeda. Metode ceramah tidak seefektif video animasi. Studi oleh Maramis & Fione (2022) menemukan bahwa penyuluhan dengan media video animasi lebih efektif daripada metode ceramah. Ini ditunjukkan oleh nilai rata-rata siswa dalam kelompok media video animasi (15,85) lebih tinggi 1,5% daripada nilai rata-rata siswa dalam kelompok metode ceramah (15,6). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa materi dalam video animasi lebih mudah diingat karena karakternya yang berbeda dan tampilannya yang realistis. (Maramis and Fione, 2022)

Menggunakan animasi video dalam pembelajaran sangat mendukung pengetahuan dan sikap siswa karena pendidik memberikan rangsangan sehingga siswa terlibat dalam kegiatan belajar (Rahmayanti, 2018). Penelitian Santriani (2018) menunjukkan bahwa

penggunaan video animasi sebagai media pembelajaran dalam kegiatan pendidikan dapat berdampak pada pengetahuan dan sikap siswa tentang pencegahan overweight. Ini karena penggunaan media animasi sebagai media pembelajaran melibatkan rangkaian kartun yang berbeda dan menarik. (Santriani, 2018)

Video yang disertakan dalam pesan verbal dapat membantu siswa mengingat pesan dan membuatnya lebih mudah diterima. Ini karena video yang menampilkan gerak, gambar, dan suara cenderung lebih menarik bagi siswa, membuat mereka lebih tertarik untuk memperhatikan apa yang disampaikan. Hal ini dapat memengaruhi cara siswa menerima informasi (Contento, 2007).

KESIMPULAN

Ada pengaruh edukasi gizi dengan media video learning multimedia terhadap peningkatan pengetahuan healthy food choice pada remaja putri di SMAN 1 Malunda. dan Ada pengaruh edukasi gizi dengan media video learning multimedia terhadap peningkatan sikap healthy food choice pada remaja putri di SMAN 1 Malunda.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Malunda yang memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana, siswi yang menjadi responden pada penelitian ini, serta dosen pembimbing yang telah membantu dalam penyusunan naskah ilmiah pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Wahdaniyah, W., Ningsi, N. W., & Syah, J. (2022). *Food Choice Behavior With The Incidence Of Obesity In Adolescents School. Jurnal Kesehatan Manarang*, 9(3), 187. <https://doi.org/10.33490/jkm.v9i3.1109>

Oktararin Wina Sabitha, M. T. (2022, February). Apakah Kebiasaan Makan berhubungan dengan Overweight/Obesitas pada Wanita

Dewasa Indonesia? Berdasarkan Kehidupan Keluarga Indonesia Survei (IFLS) 5 Tahun 2014. 06-02-2022.

Ravi Masitah, & Rio Purnama. (2022). *The Influence of Educational Videos on Knowledge of Food and Beverage Consumption of Contemporary Snacks in Young Women at SMA PGRI 2 Palembang. Journal Health Applied Science and Technology*, 1(2), 41–44. <https://doi.org/10.52523/jhast.v1i2.18>

Nurais Kalsum Umami, P. S. I. M. B. S. A. I. prihatin fairus. (2022). Hubungan asupan antioksidan zinc dengan kejadian kegemukan pada remaja putri di kabupaten majene. *Windof Of Public Health Journal*, 4(2), 162–171.

Avila Nugraeni Awal, T., Meliyani Erista Nai, H., Fransiskus Maria, R., (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Frekuensi Pemesanan Makanan Online dengan Obesitas Sentral pada Siswa SMA di Yogyakarta. *Nutrisi Amerta*, 7(3).

Dianah, R., Andari, E. A., Elvira Anjani Putri, Cahya Chita Dwinanti, & Nafisah, D. N. (2022). Penyuluhan Cara Mencegah Obesitas Pada Remaja dengan Pola Makan Yang Sehat. *Jurnal Abdimas ADPI Sains Dan Teknologi*, 3(3), 41–50. <https://doi.org/10.47841/saintek.v3i3.220>

Ginting Sentosa Inggit, A. H. A. F. P. S. L. W. (2022). Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam . *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(1), 180–198.

Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label

Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>

Media Pembelajaran Infografis Berbasis Aplikasi Android Terhadap Tingkat Pengetahuan Mengenai Obesitas Pada Remaja Putri (Vol. 4, Issue 2).

Ismanto, M. F., & Suprianto, S. (2022). Edukasi Pemilihan Makanan Sehat Bagi Anak Usia Dini dengan Pendekatan Edukasi Game. *Sciences and Clinical Pharmacy Research Journal*, 1(1), 16. <https://doi.org/10.47134/scpr.v1i1.2521>

Muchtar, F. (2022). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri di desa mekar kecamatan soropia kabupaten konawe *balanced nutrition education to prevent nutrition-related problems among female adolescents in mekar village soropia district, konawe regency*. Jurnal pedamas (Pengabdian Kepada Masyarakat), 1(2).

Muhida, B., Suharnowo, H., Keperawatan Gigi Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya, J., Pucang Jajar Selatan No, J., Gubeng, K., & Sby, K. (2021). Karakteristik dan pengetahuan lansia tentang kesehatan gigi dan mulut di dusun koloran kabupaten probolinggo tahun 2020. In *Indonesian Journal Of Health and Medical* (Vol. 1).

Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>

Susindra, Y., Al Waja Permatasari, R., Studi Promosi Kesehatan, P., Kesehatan, J., Negeri Jember, P., Studi Gizi Klinik, P., & Negeri Jember, P. (2022). Pengaruh