

PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN VIDEO EDUKASI DAN DISKUSI KELOMPOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI BUAH DAN SAYUR REMAJA *OVERWEIGHT* DAN OBESITAS SISWA KELAS XII SMKN 6 PADANG TAHUN 2022

THE INFLUENCE OF NUTRITION COUNSELING USING EDUCATIONAL VIDEOS AND GROUP DISCUSSIONS ON THE KNOWLEDGE AND ATTITUDE OF FRUIT AND VEGETABLE CONSUMPTION OF OVERWEIGHT AND OBESITY ADOLESCENT STUDENTS OF CLASS XII OF SMKN 6 PADANG IN 2022

Zulferi^{1*}, Nurul Izzah², Safyanti³, Tisnawati⁴

^{1,3,4} Lecturer, Padang Health Polytechnic, West Sumatera

² Under Graduate Student, Nutritionist Major Padang Health Polytechnic, West Sumatera

* e-Mail: otman22081988@gmail.com

ABSTRAK: Perilaku konsumsi buah dan sayur kurang di Sumatra Barat mencapai 97,7%, akan menimbulkan dampak terhadap kesehatan tubuh seperti terjadi gangguan pencernaan, timbul hipertensi, gangguan jantung, penyakit diabetes mellitus, dan penyakit lainnya. Strategi yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur adalah dengan melakukan penyuluhan gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada remaja *overweight* dan *obesitas* siswa kelas XII di SMKN 6 Padang. Desain penelitian *Pra-Eksperiment with One Group Pre-Posttest Design*. Penelitian dilakukan dari tanggal 5 sampai dengan tanggal 20 Januari 2022. Populasi penelitian adalah siswa-siswi kelas XII yang *overweight* dan *obesitas* sebanyak 31 orang, dan semua populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap menggunakan angket, pengukuran *obesitas* dan *overweight* menggunakan alat *mikrotoise* dan timbangan digital, untuk mengetahui status gizi menggunakan IMT/U dan aplikasi WHO. Pengolahan data dengan *editing, coding, entry, cleaning, tabulating*. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, yaitu dari 65,11 menjadi 84,48, peningkatan nilai rata-rata sikap dari 43,0 menjadi 55,1. Penelitian juga menunjukkan terdapat perbedaan bermakna dari pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan nilai *p-value* (0.00). Diharapkan kerja sama yang berkesinambungan semua sektor yang terkait, berupa pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan berkelanjutan tentang konsumsi buah dan sayur. Selain itu, juga diharapkan terwujudnya aplikasi materi tersebut dalam kurikulum sekolah. Hal ini bertujuan agar UKS dapat meningkatkan perannya untuk mendeteksi BB dan TB anak setiap bulan, supaya bisa melakukan antisipasi terhadap berbagai dampak buruk terhadap kesehatan anak sekolah.

Kata Kunci: Penyuluhan, Diskusi Kelompok, Video Edukasi, Pengetahuan, Sikap.

ABSTRACT: The behavior of consuming less fruit and vegetables in West Sumatra reached 97.7%, will have an impact on body health such as digestive disorders, hypertension, heart problems, diabetes mellitus, and other diseases. The strategy used to increase adolescents' knowledge about the importance of fruit and vegetable consumption is to conduct nutrition counseling. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition counseling using educational videos and group discussions on knowledge and attitudes towards fruit and vegetable consumption in overweight and obese adolescents in class XII students at SMKN 6 Padang. Pre-Experimental research design with One Group Pre-Posttest Design. The study was conducted from January 5 to 20, 2022. The study population was 31 students in class XII who were overweight and obese, and all populations were sampled. Collecting data on knowledge and attitudes using a questionnaire, measuring obesity and overweight using a microtoise and digital scales, to determine nutritional status using BMI/U and

the WHO application. Data processing with editing, coding, entry, cleaning, tabulating. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that there was an increase in the average knowledge before and after being given counseling, from 65.11 to 84.48, an increase in the average attitude score from 43.0 to 55.1. Research also shows that there are significant differences in knowledge and attitudes before and after being given counseling with a p-value (0.00). It is hoped that continuous cooperation of all related sectors will take the form of implementing sustainable health promotion activities regarding fruit and vegetable consumption. In addition, it is also hoped that the application of the material in the school curriculum will be realized. This is intended so that the UKS can increase its role in detecting BB and TB of children every month, so that they can anticipate various adverse impacts on the health of school children.

Keywords: Counseling, Group Discussion, Educational Video, Knowledge, Attitude

A. PENDAHULUAN

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, disatu pihak terjadinya masalah gizi kurang yang disebabkan oleh kemiskinan dan kurangnya ketersediaan pangan, di sisi lain terjadinya masalah gizi lebih disebabkan oleh kemajuan ekonomi dan disertai dengan kurangnya pengetahuan terkait gizi.(1). Faktor yang mempengaruhi masalah gizi pada remaja disebabkan karena perilaku gizi yang salah, yaitu tidak seimbangnya antara konsumsi makanan yang bergizi dengan kecukupan zat gizi sesuai anjuran. Masalah gizi pada remaja salahsatunya adalah *Overweight dan Obesitas*, yang ditandai dengan berat badan relatif berlebih jika dibandingkan dengan usia dan tinggi badannya, hal ini disebabkan terjadinya penimbunan lemak yang berlebih pada jaringan tubuh.(2)

Hasil Riskesdas 2013 prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 5,7%. Provinsi Sumatra Barat prevalensi *overweight* berdasarkan IMT/U usia 16-18 tahun adalah 6%, sedangkan Kota Padang prevalensi kejadian *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun adalah 5,8%.(3). Berdasarkan hasil pemantauan status gizi (PSG) nasional tahun 2017, remaja dengan rentang usia 12-18 tahun di Sumatra Barat, prevalensi kejadian *overweight* sebesar 15,9%. Angka ini menunjukkan prevalensi *overweight* Sumatera Barat lebih tinggi dari rata-rata nasional (4). Berdasarkan hasil skrining gizi di SMA/SMK se-kota Padang tahun 2019, menunjukkan bahwa daerah yang memiliki kejadian *overweight dan obesitas* tertinggi yaitu di daerah Andalas sebesar 68%. Salah satunya adalah di SMKN 6 Padang yang memiliki angka tertinggi kejadian *overweight* yaitu sebesar 36% .(5)

Pola dan perilaku konsumsi buah dan sayur di masyarakat dikelompokkan menjadi 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari pengetahuan dan sikap seseorang terhadap konsumsi buah dan sayur. Sedangkan faktor eksternal berupa peluang dan hambatan yang mempengaruhi konsumsi buah dan sayur yang berasal dari luar, seperti ketersediaan buah dan sayur, pendapatan keluarga, dan pendidikan orang tua.(6). Berdasarkan Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam Studi Diet Total Tahun 2014, diketahui bahwa remaja di Sumatra Barat yang berusia diatas usia 10 tahun mengkonsumsi sayur dan buah dibawah anjuran sebesar 97,5%, artinya sebanyak 2,5% remaja yang berusia diatas 10 tahun yang mengkonsumsi buah dan sayur sesuai anjuran. (7)

Hasil Riskesdas Tahun 2013 menunjukkan proporsi rerata nasional penduduk Indonesia umur 10 tahun ke atas, mempunyai perilaku konsumsi kurang buah dan sayur sebesar 93,5%, tidak tampak perubahan yang signifikan disbanding dengan tahun 2007. Di Provinsi Sumatra Barat, perilaku kurangnya konsumsi buah dan sayur mencapai 97,7%, dan berada pada posisi nomor empat di Indonesia setelah Kalimantan Selatan, Riau, Sulawesi Barat. Untuk pulau Sumatera, provinsi Sumatra Barat berada pada peringkat nomor dua setelah Provinsi Riau.(3). Strategi yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan melakukan penyuluhan. Penyuluhan gizi adalah usaha untuk meningkatkan status gizi dengan mengubah perilaku masyarakat menjadi lebih baik sesuai dengan prinsip ilmu gizi, yaitu dengan membangun kesadaran terhadap gizi masyarakat melalui penyampaian materi tentang gizi.

Metode diskusi kelompok merupakan salahsatu metode promosi kesehatan yang bertujuan untuk berbagi gagasan, pemikiran dan informasi antara peserta diskusi, sampai terciptanya

kesepakatan antar anggota kelompok mengenai pokok pikiran yang akan dibahas. Dalam diskusi kelompok, setiap anggota berpartisipasi dalam diskusi, dan memiliki kebebasan untuk menyampaikan pendapat kepada peserta lain. Keuntungan diskusi kelompok adalah dapat membentuk kreatifitas anggota kelompok dalam bentuk ide ataupun gagasan, dapat memecahkan masalah, melatih anggota kelompok untuk bertukar pikiran. (8). Berkaitan dengan media Video, penggunaan video sebagai metode penyuluhan, diharapkan semua masyarakat dapat mengakses dan memperoleh informasi dari video tersebut.

Buah dan sayur adalah pangan utama yang kaya akan sumber vitamin dan mineral yang sangat diperlukan, untuk menjaga proses metabolisme dalam tubuh. Walaupun kebutuhannya sangat kecil, vitamin dan mineral ini tidak dapat diganti oleh pangan yang lain. Jika konsumsi vitamin dan mineral kurang dari kebutuhan, maka tubuh kita akan mengalami kekurangan vitamin (defisiensi) dan bisa menyebabkan kurangnya daya tahan tubuh. (9) Para ahli menyatakan bahwa konsumsi buah dan sayur berfungsi sebagai menjaga tekanan darah, kolesterol dan kadar gula. Selain itu, dengan mengonsumsi sayur dan buah dapat mengatasi sulit buang air besar dan mencegah kelebihan berat badan. (10). Untuk menjawab fenomena tersebut, peneliti melakukan penelitian tentang pengaruh penyuluhan gizi menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi buah dan sayur pada remaja *overweight* dan obesitas siswa kelas XII di SMKN 6 Padang Tahun 2022. Secara umum, penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk para petugas kesehatan dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan remaja.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian observasional analitik dengan desain *Pra Eksperiment with One Group Pre-Posttest Design*. Populasi penelitian siswa-siswi kelas XII yang *overweight* dan *obesitas* berjumlah 31 orang, semua populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap menggunakan angket, pengukuran *obesitas* dan *overweight* menggunakan alat *mikrotoise* dan timbangan digital, untuk mengetahui status gizi menggunakan IMT/U dan aplikasi WHO. Pengolahan data dengan *editing, coding, entry, cleaning, tabulating*. Analisa data untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi digunakan uji *Wilcoxon*, jika nilai $p < 0,05$ artinya secara signifikan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Data pengetahuan dan sikap responden menggunakan kuisioner, dilakukan *Pre-test*, kemudian Penyuluhan Gizi. Penyuluhan dilakukan sebanyak dua kali, jarak antara penyuluhan pertama dengan kedua selama satu minggu. Tahap pertama, responden akan melihat video, kemudian responden dibagi menjadi delapan kelompok untuk melakukan diskusi terkait materi yang sudah ada dalam video tersebut. Setelah penyuluhan kedua, responden akan diberikan *Post-test*. Analisis data menggunakan uji statistik non parametrik test, yaitu *Uji Wilcoxon*. Sebelum dilakukan Uji Wilcoxon, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data.

C. HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Data distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, umur, kelas dan status gizi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Kelas dan Status Gizi Berdasarkan IMT/U di SMKN 6 Padang Tahun 2022

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	10	32,3
	Perempuan	21	67,7
	Total	31	100
Umur	17 th	16	51,6

	18 th	10	32,3
	19 th	4	12,9
	20 th	1	3,2
	Total	31	100
Kelas	XII Busana	5	16,1
	XII Kecantikan	3	9,7
	XII Kuliner	11	35,5
	XII Perhotelan	4	12,9
	XII Teknik komp jaringan	8	25,8
	Total	31	100
Status Gizi	<i>Obesitas</i>	13	41,9
	<i>Overweight</i>	18	58,1
	Total	31	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan (67,7%), responden paling banyak mempunyai umur 17 tahun (51,6%), responden terbanyak terdapat pada kelas XII kuliner (35,5%), dan status gizi terbanyak adalah overweight (58,1%).

Data Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMKN 6 Padang Tahun 2022

Variabel	n	Mean $\pm$ SD	Min	Max
Pengetahuan Sebelum	31	65,11 $\pm$ 2,36	13,30	93,30
Pengetahuan Sesudah	31	84,48 $\pm$ 7,37	66,60	100,0

Tabel 2 memperlihatkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan 65,11, sedangkan rata-rata pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan yaitu 84,48.

Data Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Rata-rata Nilai Sikap Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMKN 6 Padang Tahun 2022

Variabel	n	Mean $\pm$ SD	Min	Max
Sikap Sebelum	31	43 $\pm$ 4,45	35	53
Sikap Sesudah	31	55,1 $\pm$ 4,16	38	58

Berdasarkan Tabel 3, diketahui rata-rata nilai sikap sebelum diberikan penyuluhan yaitu 43, dan rata-rata nilai sikap sesudah diberikan penyuluhan yaitu 55,1.

2. Analisa Bivariat

Data perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMKN 6 Padang Tahun 2022

Variabel	n	Mean $\pm$ SD	Min	Max	P value
----------	---	---------------	-----	-----	---------

Pengetahuan Sebelum	31	65,11 $\pm$ 2,36	13,30	93,30	0,00
Pengetahuan Sesudah	31	84,48 $\pm$ 7,37	66,60	100,0	

Tabel 4 menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata nilai pengetahuan setelah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok, yaitu dari 65,11 menjadi 84,48. Dari hasil uji statistic diperoleh nilai $p=0.00$ ($p<0.05$), artinya adanya perbedaan bermakna antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok.

Data perbedaan nilai sikap sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 5.

Tabel 5. Perbedaan Rata-rata Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan di SMKN 6 Padang Tahun 2022

Variabel	n	Mean $\pm$ SD	Min	Max	P value
Sikap Sebelum	31	43 $\pm$ 4,45	35	53	0.00
Sikap Sesudah	31	55,1 $\pm$ 4,16	38	58	

Berdasarkan Tabel 5 diketahui terjadi peningkatan rata-rata nilai sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok, yaitu dari 43 menjadi 55,1. Hasil uji statistic menunjukkan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$), artinya adanya perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok.

PEMBAHASAN

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa $p=0.00$ ($p<0.05$), secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok pada siswa overweight dan obesitas di SMKN 6 Padang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fika Daulian, dkk (2016) yang menunjukkan bahwa terjadi perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan diskusi kelompok yaitu dari 47,9% menjadi 89,6% dengan $p=0.00$ ($p<0.05$).⁽¹⁵⁾

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhim Qolbi (2014), yang menyimpulkan adanya perbedaan rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan diskusi kelompok dengan mode pembelajaran tipe jigsaw, dengan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$).⁽¹⁶⁾ Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan bantuan media memberikan pengaruh positif, karena materi yang disampaikan dapat diterima dengan baik dan responden menjadi aktif dalam menyampaikan pendapat terkait materi yang disampaikan.

Berdasarkan teori John Gordon, kejadian satu masalah kesehatan terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara faktor lingkungan (*environment*), faktor perilaku manusia (*host*) dan faktor penyakit (*agent*). Salah satu masalah kesehatan, kejadian overweight dan obesitas tidak terlepas dari adanya faktor perilaku. Overweight dan obesitas dipengaruhi oleh perilaku masyarakat yang meliputi pengetahuan dan sikap. Menurut Safaruddin (2019), pengetahuan dipengaruhi oleh faktor pendidikan formal, hal ini berhubungan erat karena diharapkan dengan pendidikan tinggi, maka pengetahuan akan semakin luas. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak hanya dari pendidikan formal, tetapi juga pendidikan nonformal. Pengetahuan seseorang mengenai

suatu objek mengandung aspek positif dan aspek negatif, semakin banyak aspek positif dan objek yang diketahui akan menimbulkan sikap positif terhadap objek tertentu (13).

Tingkat pengetahuan di pengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah faktor pendidikan. Faktor pendidikan merupakan unsur yang sangat penting, karena dengan pendidikan seseorang dapat menerima lebih banyak informasi, memperluas cakrawala berpikir, mempengaruhi pola pikir dan daya cerna seseorang terhadap informasi yang diterima. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin tinggi pula informasi yang dapat diserap, sehingga dapat berpengaruh terhadap pengetahuan seseorang (14). Dalam hal ini, tingkat pengetahuan sebelum di intervensi masih relatif rendah, terjadi karena faktor tingkat pendidikan responden, dimana dalam penelitian ini menunjukkan bahwa responden mempunyai tingkat pendidikan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas.

Tingkat pengetahuan yang relatif rendah tersebut berpengaruh terhadap kemampuan responden dalam menerima dan memahami informasi-informasi tentang overweight dan obesitas. Rendahnya pengetahuan tentunya sejalan dengan munculnya risiko terkena penyakit yang diakibatkan karena kurang pengetahuan tentang manfaat sayur dan buah dengan kejadian overweight dan obesitas seperti penyakit Jantung, Hipertensi, Diabetes mellitus dan lain-lain. Dengan demikian, jika siswa-siswi memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat sayur dan buah menimbulkan overweight dan obesitas, maka semakin rendah kejadian resiko tersebut. Oleh sebab itu, perlu ditingkatkan pengetahuan siswa-siswi dan diharapkan sekolah untuk mengoptimalkan penyuluhan tentang konsumsi buah dan sayur.

Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa $p=0.00$ ($p<0.05$), secara statistik terdapat perbedaan bermakna antara sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok pada siswa overweight dan obesitas di SMKN 6 Padang. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Agusthinus Wali (2016). Penelitian Agusthinus Wali menunjukkan terjadi perbedaan bermakna nilai rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan diskusi kelompok mengenai kesehatan gigi dan mulut. Hal ini ditunjukkan dari hasil $p=0.001$ ($p<0.05$). (17). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitria Ika Wulandari (2013), yang menunjukkan terdapat perbedaan positif antara penyuluhan kesehatan dengan metode diskusi terhadap sikap mahasiswa tentang SADARI (Pemeriksaan Payudara Sendiri) dengan nilai $p=0.03$ ($p<0.05$). (18)

Hasil penelitian ini menunjukkan terjadi peningkatan sikap setelah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok. Penyuluhan dapat merubah kebiasaan seseorang menjadi lebih baik dan tahu apa manfaat konsumsi buah dan sayur, berapa anjuran konsumsi buah dan sayur dalam satu hari, contoh khasiat dari buah dan sayur. Pendidikan kesehatan memiliki pengaruh besar yang kemudian dapat menciptakan persepsi diri seseorang terhadap objek dan akan merubah sikap seseorang.

Sikap (*attitude*) adalah perasaan atau pandangan seseorang yang disertai kecenderungan untuk bertindak terhadap suatu objek atau stimulus. Hal ini berdasarkan pandangan Band dalam *self perception theory*, yang menyatakan bahwa orang bersikap positif atau negative terhadap suatu objek sikap dibentuk melalui pengamatan pada perilaku sendiri. Sikap ialah reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek manifestasi dari perilaku tidak bisa dilihat, namun hanya bisa ditafsirkan terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Azwar (2016) mengatakan, sikap adalah suatu bentuk evaluasi atau reaksi perasaan. Sikap seseorang terhadap suatu objek adalah perasaan mendukung atau memihak (*favorable*) maupun perasaan tidak mendukung atau tidak memihak (*unfavorable*) pada objek tersebut (2, 16,17).

Sikap dapat dipengaruhi oleh komponen kognitif, afektif, perilaku, pengalaman pribadi, pengaruh orang lain, media massa, pendidikan dan emosional. Dalam penelitian ini mayoritas

responden memiliki tingkat pengetahuan yang masih rendah. Faktor adanya pengaruh orang lain yang dianggap penting, pada umumnya individu cenderung untuk memiliki sikap konformis atau searah dengan dengan sikap yang dianggap penting. Kecendrungan ini antara lain dimotivasi oleh keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggap penting tersebut. Pengaruh kebudayaan, tanpa disadari kebudayaan telah menanam garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Sikap dipengaruhi oleh pengetahuan, dimana pengetahuan yang baik tentang konsumsi buah dan sayur juga menjadi dasar yang baik dalam melakukan pencegahan risiko overweight dan obesitas. Resiko tersebut bisa berdampak terhadap munculnya masalah penyakit jantung, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit lainnya. Hal ini dapat diartikan bahwa pengetahuan memiliki peranan dalam pembentukan sikap. Sikap responden yang positif diperkirakan karena siswa-siswi sudah memiliki kesadaran akan perlunya upaya pencegahan obesitas dan overweight tersebut untuk menurunkan angka kejadian masalah penyakit jantung, hipertensi, diabetes mellitus dan penyakit lainnya⁽¹⁷⁾. Untuk mengubah sikap manusia dibutuhkan kesungguhan dari individu itu sendiri, didukung oleh lingkungan keluarga untuk membantu membentuk sikap serta penyuluhan dalam usaha memberikan informasi langsung kepada siswa-siswi. Oleh sebab itu, diharapkan bagi sekolah untuk meningkatkan promosi kesehatan tentang upaya konsumsi sayur dan buah pada siswa-siswi di sekolah.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perbedaan yang bermakna pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video edukasi dan diskusi kelompok dengan nilai $p = 0.00$ ($p < 0.05$). Diharapkan untuk selanjutnya media video edukasi ini dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi buah dan sayur. Selain itu, juga diminta partisipasi pihak Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) agar melakukan penimbangan Berat badan dan Tinggi Badan secara rutin setiap bulannya, sebagai deteksi dini terhadap kejadian *overweight* dan *obesitas*.

E. DAFTAR PUSTAKA

1. Anisa AF. Permasalahan Gizi Masyarakat dan Upaya Perbaikannya. Gizi Masy. 2019;2.
2. Pane HW. Gizi dan Kesehatan. Yayasan Kita Menulis; 2020.
3. Kemenkes R. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2013. Jakarta: Balitbangkes RI; 2013.
4. Masyarakat DG. Pemantauan Status Gizi Nasional. 2017.
5. Padang DKK. Status Gizi SMA/SMK Se- Kota Padang. 2019.
6. Mohammad A. Konsumsi Buah dan Sayur Anak Usia Sekolah Dasar. Bogor; 2014.
7. Survei Konsumsi Makanan Indonesia, Studi Diet Total. 2014.
8. Siregar PA. Promosi Kesehatan Lanjutan Dalam Teori dan Aplikasi. Jakarta; 2020.
9. WKNPG XI. Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia. Jakarta; 2012.
10. Kemenkes R. Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta; 2014.
11. Kholid A. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya. Rajawali Pers; 2014.
12. Syafita S. Pengaruh Penyuluhan dengan Metode Diskusi Kelompok Menggunakan Media Flipchart Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Overweight dan Obesitas Pada Siswa Kelas IX di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Tahun 2020. 2020.
13. Wijayati W. Perbedaan Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Kader Posyandu Tentang Pelaksanaan Relaksasi Pasca Penyuluhan Antara Menggunakan Metode Diskusi Kelompok dan Ceramah Interaktif. STIKES Karya Husada Kediri; 2014.
14. Ulfa A. Efektifitas Penggunaan Video Spot Melalui Media Sosial Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Gizi Lebih di SMA Pembangunan Padang Tahun 2018. 2018.
15. Dkk FD. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Santri Melalui Metode Diskusi Kelompok Tentang Penyakit Skabies DI Pondok Pesantren Al-Wahdah Kendari Tahun 2016. Universitas Halu Oleo; 2016.
16. Adhim Q. Model Pembelajaran Jigsaw Meningkatkan Perilaku Pencegahan Penyakit

- Skabies Pada Remaja. Universitas Airlangga; 2014.
17. Agusthinus Wali D. Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Kebersihan Gigi dan Mulut Pasca Ceramah Pendidikan Kesehatan Gigi Disertai Diskusi Kelompok atau Disertai Hands On. Universitas Gadjah Mada; 2016.
 18. Wulandari FI. Perbedaan Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Metode Ceramah dan Diskusi Terhadap Sikap Tentang SADARI. Universitas Sebelas Maret; 2013.