Jurnal Pustaka Padi
Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi
http://jurnal.pustakagalerimandiri.co.id/index.php/pustakapadi
Vol. 3. No. 3 (2024) 19 – 23
E ISSN : 2830.1889

Efektivitas Media *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Siswa SMP Tentang Jajanan Sehat

Rafhida Safitri[1], Ahmad Faridi[2]
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Porf. DR. Hamka
[1]sftrfhida@gmail.com [2] ahmadfaridi@uhamka.ac.id

Abstract

Food plays an important role in human life. Healthy food consists of nutritious and safe food. One of the foods consumed by teenagers is snack food. The content of nutrients such as sugar, salt, and fat from snacks is generally more dominant than other nutrients. Suboptimal nutritional consumption will be associated with poor health, and increase the risk of infectious diseases and non-communicable diseases such as diabetes, hypertension and heart disease. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education using booklet media on students' knowledge of healthy snack information at Boedi Luhur Bekasi Junior High School 2024. The type of research used was Quasy Experiment (pre-post design one group). The sample in this study was 63 grade VII students with a total sampling technique using total sampling. Data were processed using the Kolmogorov Smirnof test and data analysis using the paired sample T-test statistical test. The results showed that there was an effect of providing education using booklet media on knowledge (p = 0.000) about healthy snack information between before and after the intervention was given.

Keywords: booklet, Helathy Snack, Knowledge

Abstrak

Pangan memegang peran penting dalam kehidupan manusia, Pangan yang sehat terdiri dari pangan yang bergizi dan aman dikonsumsi. Salah satu pangan yang dikonsumsi remaja adalah makanan jajanan. Kandungan zat gizi seperti gula, garam, dan lemak dari jajanan umumnya lebih dominan dibandingkan dengan zat gizi lain. Konsumsi gizi yang tidak optimal akan berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan resiko penyakit infeksi dan penyakit tidak menular seperti penyakit diabetes, hipertensi dan jantung. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan siswa-siswi mengenai informasi jajanan sehat di Sekolah Menengah Pertama Boedi Luhur Bekasi 2024. Jenis penelitian yang digunakan *Quasy Eksperimen (pre-post design one group).* Sampel dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VII yang berjumlah 63 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling.* Data diolah menggunakan uji *kolmogorov Smirnof* dan analisa data menggunakan uji statistik *paired sample T-test.* Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media *booklet* terhadap pengetahuan (p = 0,000) tentang informasi jajanan sehat antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kata kunci: *booklet*, Jajanan Sehat, Pengetahuan

© 2024 Jurnal Pustaka Padi

1. Pendahuluan

Salah satu tahapan yang dilalui anak-anak di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah masa remaja. Masa remaja awal (12-15 tahun), masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan masa remaja akhir (18-21 tahun) merupakan tiga tahapan berbeda yang membentuk masa ini. Permulaan pubertas terjadi antara usia 8 dan 13 tahun untuk wanita serta

untuk laki-laki adalah 9 dan 14 tahun, yang menandai dimulainya masa remaja [1]

Makanan jajanan menurut FAO didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang diperjual belikan oleh pedagang kaki lima di jalan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang dapat di makan atau dikonsumsi. Jajanan merupakan makanan yang digemari masyarakat luas terutama dikalangan remaja. Sumber energi terbesar pada kelompok remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah terdapat pada makanan ringan yang di perjual belikan di lingkungan sekolah [2]

Permasalah yang sering terjadi pada remaja adalah mereka belum memahami atau mengerti cara memilih jajanan yang sehat. Remaja seringkali membeli jajanan sesuai dengan kesukaan mereka tanpa memikirkan bahan-bahan atau kandungan yang terdapat didalamnya. Makanan jajanan biasanya mengandung banyak zat gizi seperti gula, garam dan lemak daripada zat gizi lainnya [3]

Terdapat satu dari sepuluh orang di dunia mengalami sakit akibat mengonsumsi makanan atau minuman tercemar, sehingga menyebabkan sebanyak 420 ribu kematikan tiap tahunnya, Menurut BPOM pada tahun 2019, masalah keracunan tertinggi disebabkan karena keracunan makanan sebanyak 474 masalah dan keracunan minuman sebanyak 819 masalah [4].

Berapa banyak gizi yang dibutuhkan tubuh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan normal bergantung pada kebiasaan makan mereka. Asupan gizi remaja akan terkena dampak negatif dari kebiasaan makannya yang buruk sehingga menyebabkan tumbuh kembang yang kurang ideal [5]. Penggunaan makanan dengan gizi yang tidak memadai juga berkontribusi terhadap buruknya kesehatan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Kebiasaan makan seseoraang sebagian besar dibentuk oleh tingkat pemahaman gizinya, yang mempengaruhi jenis makana yang dimakan dan jumlah yang dikonsumsinya. Sikap dan tindakan terhadap konsumsi pangan dipengaruhi oleh kesadaran gizi seseorang, yang selanjutnya mempengaruhi status gizi seseorang. Kebiasan makan seseornag tidak selalu ditenntukan oleh tingkat kesadaran gizinya, namun dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat mengarahkan seseorang kearah pola makan lebih sehat. Remaja pada pola konsumsinya dan memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat secara terus-terusan dalam pengetahuan gizi yang kurang cenderung mengalami masalah berat badan (Apriani Natsir Djide & Pebriani, 2023).

Solusi alternatif untuk meningkatkan kesadaran atau pengetahuan pada remaja yaitu dengan dilakukannya pemberian edukasi gizi mengenai konsumsi jajanan sehat, dengan salah satu media yang bisa digunakan yaitu *booklet. Booklet* merupakan salah media penyampaian pesan kesehatan berbentuk buku yang menggabungkan teks dan gambar. Media ini memiliki kelebihan dalam menyajikan informasi secara lebih lengkap, jelas dan eedukatif. Selain itu, *booklet* yang digunakkan sebgaia alat edukasi dapat dibawa pulang oleh pembaca, sehingga bisa dibaca berulang kali dan disimpen. Desain *booklet* ini disesuaikan dengan kebutuhan serta kondisi remaja dan dipadukan dengan gambar untuk menarik perhatian mereka dan mencegah kejenuhan saat membaca (Nurul Riau & Deny, 2016). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah menengah pertama (SMP) terkait konsumsi jajanan sehat.

2. Metode Penelitian

Desain, Tempat, Dan Waktu

Desain pada penelitian ini adalah *Quasy Eksperimen With One Group Pre-test and Post-test Design* Penelitian ini dilaksanakan di SMP Boedi Luhur Kabupaten Bekasi pada tanggal 10-19 September Tahun 2024.

Jumlah Dan Cara Pengambilan Responden Penelitian

Populasi pada penelitian ini yakni keseluruhan dari siswa siswi kelas VIII di SMP Boedi Luhur yakni sebanyak 63 siswa siswi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling* maka dari itu responden atau sampel yang digunakan yaitu keseluruhan dari populasi yang ada yakni sejumlah 63 responden.

Jenis Dan Cara Pengumpulan Data/Langkah-Langkah Penelitian

Data yang dikumpulkan dalam penelitian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari data karakteristik siswa (nama, jenis kelamin, usia, konsumsi jajanan siswa), Skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi yang didapatkan dengan pengisian kuesioner yang berjumlah 15 pertanyaan dimana pertanyaan yang dibuat peneliti sendiri (sudah di uji validitas dan reliabilitas)

Analisis Data

Hasil data penelitian yang telah diperoleh kemudian diolah melalui analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan

persentasenya. yang meliputi variabel data nama responden, umur, jenis kelamin, frekuensi konsumsi jajanan dan kategori pengetahuan dimana pengolahan data dilakukan menggunakan *Microsoft Exel* dan SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Siswa, Konsumsi Jajanan dan Tingkat Pengetahuan Siswa

Berdasarkan data dari penelitian ini karakteristik responden terbagi menjadi umur, jenis kelamin siswa siswi SMP Boedi Luhur ditunujukkan pada penjelasan dari tabel dan grafik dibawah ini.

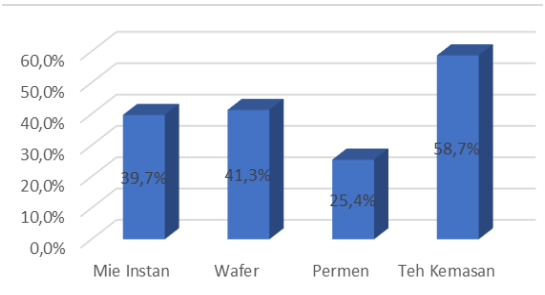
Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	32	50,8
Perempuan	31	49,2
Umur		
12 Tahun	28	44,4
13 Tahun	28	44,4
14 Tahun	7	11,1
Total	63	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui karakteristik sampel menurut jenis kelamin pada kelompok intervensi hampir sebanding untuk jumlah nya namun didominasi oleh laki-laki yaitu 32 (50,8%). Untuk kategori umur mayoritas responden dalam kelompok umur 12 dan 13 tahun yaitu 28 (44,4%) siswa siswi.

Diagram 1. Gambaran Jajanan Siswa Tersering Dikonsumsi

Grafik 1 di atas memberikan gambaran frekuensi mengenai jenis jajanan yang sering dikonsumsi oleh siswa-siswi, dengan fokus pada berbagai kategori seperti makanan jajanan, makanan kemasan, permen, dan minuman. Minuman kemasan



dan snack ringan menjadi pilihan utama mereka, menggambarkan gaya hidup yang sibuk dan kebutuhan akan makanan yang mudah diakses. Sementara itu, meskipun permen manis seperti Permen Kiss tetap ada dalam pilihan mereka, popularitasnya jauh lebih rendah dibandingkan dengan jajanan lainnya.

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pengkategorian Pengetahuan	*Pre-test*		*Post-test*	
	n	%	n	%
Kurang	27	42.9	16	25.4
Cukup	27	42.9	28	44.4
Baik	9	14.3	19	30.2
Total	63	100	63	100

Tabel 2 menunjukkan hasil pretest dari 63 siswa. Sebelum intervensi, hanya 9 siswa (14,3%) yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik, sementara 27 siswa (42,9%) berada dalam kategori cukup dan kurang. Setelah menerima edukasi mengenai jajanan sehat, pada post-test, jumlah siswa dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 19 (30,2%), sedangkan yang berada dalam kategori cukup mencapai 28 siswa (44,4%), dan yang kategori kurang berkurang menjadi 16 siswa (25,4%).

Analisis Pengaruh Media *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan

Sebelum dilakukan nya uji hipotesis, data di uji normalitas terlebih dahulu menggunakan uji kolmogorov smirnof dan mendapatkan hasil bahwa data berdistribusi normal. Maka dari itu dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan uji *paired sampel t-test.*

Tabel 3. Analisis Pengaruh *Booklet* Terhadap Peningkatan Pengetahuan

n	Variabel	*Pre-test*	*Post-test*	*p-value*
		Mean ± STD	Mean ± STD	
63	Pengetahuan	57.67 ± 17.48	66.34 ± 17.07	0,000

Berdasarkan Tabel 4 terkait hasil uji *paired sampel t-test* diketahui bahwa ada peningkatan pengetahuan secara signifikan pada kelompok intervensi ($p<0,05$). Dimana rerata skor pengetahuan setelah diberikan media *booklet* mengenai jajanan sehat lebih tinggi yaitu (66.34 ± 17.07) dibandingkan dengan *pre-test* (57.67 ± 17.48

Berdasarkan hasil uji hipotesis nya yaitu uji *paired sampel t-test* pada tabel 4 diketahui bahwa ada perbedaan pengetahuan secara signifikan pada kelompok intevrensi dilihat dari hasil *p-value* yaitu 0,000 ($p<0,05$) dan membuktikan bahwa media *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi tentang jajanan sehat.

Perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* menunjukkan perubahan signifikan dalam pemahaman siswa setelah edukasi. Sebelum

intervensi, siswa memiliki pengetahuan terbatas tentang dampak negatif konsumsi jajanan tidak sehat. Setelah mendapatkan edukasi, pemahaman mereka meningkat, terlihat dari kenaikan nilai *post-test.*

Edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa akan pola makan sehat. Hal ini juga didukung juga karena kelebihan media yang digunakan yaitu *booklet* yang mempunyai tujuan umum mewujudukan komunikasi komunikator, yaitu kepentingan secara ideal dan material. Media *booklet* dapat menarik perhatian banyak orang dalam waktu yang singkat dan lebih fleksibel, oleh karena itu *booklet* sangat efektif dugunakan sebagai media dalam edukasi atau pememberian informasi [3]

Penggunaan media *booklet* dalam melakukan edukasi sangatlah efektif, dilihat dari keunggulan media ini dibandingkan dengan media lain adalah segi komunikasi bahwa media *booklet* dapat digunakan berbagai golongan masyarakat. Saat menggunakan media *booklet* siswa-siswi cenderung lebih mudah untuk memahami tentang muatan informasi karena informasi yang tercantum di dalam *booklet* ringkas dan mudah dipelajari sendiri [6].

Selain itu, bahasa yang sederhana didalamnya, singkat dan jelas, mudah di mengerti dan isi disusun berdasarkan apa yang dibutuhkan, mempunya ilustrasi gambar penunjang materi sehingga siswa-siswi tidak merasa bosan dalam membaca nya dan menarikperhatian bagi yang membaca serta mudah jika dibawa kemanapun dan dibaca dimanapun [7]

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [8] yang melakukan perbandingan antara efektivitas media *booklet* dan leafleat dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan, khususnya terkait dampak kehamilan remaja. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa media *booklet* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan media leafleat.

Dijelaskan juga pada penelitian yang dilakukan oleh [9] menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media *booklet* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan pola makan terkait bahan pangan umbi-umbian, sayuran, kacang-kacangan, serta gula jika dibandingkan dengan responden yang tidak menerika *booklet*. Menyatakan bahwa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media *booklet* lebih efektif untuk membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, pola makan pada golongan bahan pangan umbi-umbian, sayuran, kacang-kacangan serta gula dibandingkan dengan sampel penyuluhan dimana responden tidak diberikan *booklet.*

Seseorang yang mengonsumsi makanan atau minuman manis yang tidak akan merasa puas dan akan terus menerus dan mendorong seseorang untuk terus mengonsumsinya. Hal ini meningkatkan asupan energi yang disimpan sebagai cadangan lemak, yang dapat menyebabkan obesitas sentral jika menumpuk di perut, serta menyumbat pembuluh darah yang berisiko menyebabkan hipertensi dan penyakit jantung koroner [1]

Penelitian oleh [10] mendapatkan Hasil dari 84 responden yang diteliti menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan jajan yang tidak baik lebih mendominasi yaitu sebanyak 91,7% sedangkan yang memiliki kebiasaan jajan baik hanya 8,3% dengan asupan gula berlebih 89,3%, asupan garam berlebih 66,7%, dan asupan lemak berlebih 71%. Hasil uji menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi jajanan dengan asupan gula, garam dan lemak (ditandai dengan nilai $p < 0,05$).

Kurannya pemahaman mengenai dampak negatif dari jenis makanan ini membuat anak cenderung memilih jajanan dengan cita rasa yang menarik tanpa mempertimbangkan nilai gizinya, dan kelebihan ketiga zat makanan tersebut yaitu gula, garam dan lemak dalam tubuh dapat menyebabkan berbagai kondisi yang merugikan dalam masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit metabolik. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan tentang gizi menjadi sangat penting untuk membantu anak-anak membuat pilihan makanan yang lebih baik dan mengurangi konsumsi jajanan yang berisiko tinggi [1]

Pengetahuan anak tentang pemilihan jajanan sehat dipengaruhi oleh informasi dari pendidikan kesehatan, kebersihan makanan, serta jenis jajanan yang aman. Hal ini juga berkaitan dengan pengetahuan gizi yang kurang memadai pada anak sering kali berhubungan dengan tingginya frekuensi konsumsi jajanan yang kurang sehat, khususnya makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak [6].

4. Kesimpulan

Adapun kesimpulan yang dapat ditarik dari hasil analisis dalam penelitian ini diperoleh bahwa ada pengaruh dari edukasi yang diberikan melalui media *booklet* terhadap pengetahuan remaja terkait jajanan sehat di SMP Boedi Luhur Kabupaten Bekasi Tahun 2024, dilihat dari peningkatan nilai saat dilakukannya *pre-test* dan *post-test* dan juga saat dilakukan nya uji statistik menggunakan uji *paired sample t-test* didapatkan berdasarkan nilai *p-value* yaitu 0,000 ($p<0,05$) dan membuktikan bahwa media *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan melalui edukasi gizi tentang jajanan sehat.

Daftar Rujukan

[1] E. Masri, T. D. Adfar, and M. Primanofajra, "Pengembangan Media Flash Card Berbahasa Minang Tentang Gula, Garam dan Lemak dalam Makanan Jajanan.," *Jurnal Gizi Dan Kesehatan* , vol. 6, no. 1, pp. 105–119, 2022.

[2] N. N. Sinta, "HUBUNGAN PERSEPSI ORANG TUA DAN PERILAKU JAJAN SEMBARANGAN PADA ANAK DI TK MADANI BUMI RESTU KECAMATAN PALAS KABUPATEN LAMPUNG SELATAN," UIN RADEN INTAN LAMPUNG, Lampung , 2022.

[3] l Ayu, "Pengaruh Edukasi dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Nutrisi Ibu Hamil dalam Upaya Pencegahan Stunting di Desa Tuwel ," Universitas Bhamada Slawi, 2023.

[4] P. Putri, "HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN SIKAP HYGIENE SANITASI TERHADAP PERILAKU PERSONAL HYGIENE PADA PENJAMAH MAKANAN KAKI LIMA DI WILAYAH KECAMATAN TAPOS KOTA DEPOK," Universitas Binawan, Jakarta, 2022.

[5] B. Bahar, N. Jafar, and M. Amalia, "Gambaran asupan zat gizi dan status gizi remaja pengungsian petobo Kota Palu," *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, vol. 9, no. 1, 2020.

[6] M. A. B. Febriyanto, "Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang ," Universitas Airlangga , Surabaya, 2016.

[7] N. Safitri and D. Fitrianti, "Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight.," *Journal of Nutrition College* , vol. 5, no. 4, pp. 374–380, 2016.

[8] L. A. Sari, "EFEKTIVITAS MEDIA BOOKLET DAN LEAFLET TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG DAMPAK KEHAMILAN REMAJA," *Jorunal of Health Sciences and Research*, vol. 1, No 2, 2019.

[9] N. F. Diba, P. A, and K. I.N.T, "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Berat Badan Remaja Overweight SMPN 1 Malang," *Jurnal Nutriture*, vol. 1, No 1, pp. 33–52, 2020.

[10] D. S. Maziyah, T. W. Nugroho, A. Fahmy, A. Tsani, and F. Fithra Dieny, "KONSUMSI JAJANAN KAITANNYA DENGAN ASUPAN GULA, GARAM, LEMAK PADA REMAJA JEPARA SELAMA PANDEMI COVID-19," vol. 12, no. 2, pp. 113–120, 2023, [Online]. Available: http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/