



INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 01, 2025

Revised: August, 26, 2025

Available online: August, 27, 2025

at: <https://e-jurnal.ipphorr.com/index.php/hjk>

Media e-komik strip “gege & gizi” terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

Abstract

Background: Improper implementation of balanced nutrition is a major problem that occurs among adolescents. Nutritional problems in adolescents can arise due to incorrect attitudes or eating patterns. Inadequate nutritional fulfillment with nutritional intake below the recommended normal. While excessive nutrition is caused by nutrition that exceeds normal.

Purpose: To determine the effect of the comic strip "gege & gizi" on adolescents' knowledge and attitudes about balanced nutrition.

Method: This quantitative quasi-experimental study used a pretest-posttest design with a control group. The study was conducted on 80 10th-grade students at Purwokerto State Senior High School 3. Data analysis used univariate and bivariate paired t-tests.

Results: The majority of respondents were aged 15-16, female, and severely underweight. Eleven respondents were in the intervention group and five respondents were in the control group. The mean knowledge and attitude scores of the intervention group before the comic strip were 5.050 and 30.70, respectively. After the intervention, these scores increased to 7.255 and 40.80, respectively. The mean knowledge and attitude scores of the control group before the treatment were 3.520 and 29.28, respectively. After the intervention, the number of respondents increased to 5.605 and 31.50, respectively. The level of knowledge and attitude of respondents in the intervention group improved after the treatment. Meanwhile, the control group, after receiving the treatment, remained in the "poor knowledge" category, but the number of respondents in the "adequate" category increased.

Conclusion: Electronic comic strips are effective in improving knowledge and attitudes about implementing a balanced diet (p-value 0.000).

Keywords: Attitude; Balanced Nutrition; E-Comic Strip; Knowledge; Teenagers.

Pendahuluan: Penerapan gizi seimbang yang tidak tepat menjadi masalah utama yang terjadi di kalangan remaja. Persoalan gizi pada remaja muncul dapat disebabkan oleh sikap atau pola makan yang keliru. Pemenuhan gizi yang kurang diakibatkan oleh asupan gizi dibawah normal yang sudah dianjurkan. Sedangkan gizi yang berlebih diakibatkan oleh gizi yang melebihi normal.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh media e-komik strip “gege & gizi” terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang.

Metode: Penelitian kuantitatif *quasy eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Penelitian dilakukan pada 80 siswa kelas 10, di SMA Negeri 3 Purwokerto. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat *paired t-test*.

Hasil: Responden penelitian ini mayoritas berusia 15-16 tahun, berjenis kelamin perempuan, berstatus gizi kurang tingkat berat di kelompok intervensi sebanyak 11 responden, di kelompok kontrol sebanyak 5 responden. Nilai rata-

rata pengetahuan dan sikap kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan menggunakan media *e-komik strip* adalah 5.050 dan 30.70, setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 7.255 dan 40.80. Nilai rata-rata pengetahuan dan sikap kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan adalah 3.520 dan 29.28, setelah intervensi menjadi 5.605 dan 31.50. Tingkat pengetahuan dan sikap responden kelompok intervensi setelah diberikan perlakuan meningkat. Sedangkan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan pada pengetahuan masih berada di kategori kurang, namun jumlah responden pada kategori cukup meningkat.

Simpulan: Media *e-komik strip* berpengaruh dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang penerapan gizi seimbang (*p-value* 0.000).

Kata Kunci: E-Komik Strip; Gizi Seimbang; Pengetahuan; Remaja; Sikap.

PENDAHULUAN

Salah satu ciri bangsa maju adalah bangsa yang memiliki tingkat kesehatan, kecerdasan, dan produktivitas kerja yang tinggi. Ketiga hal ini dipengaruhi oleh keadaan gizi. Keadaan gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, remaja, serta seluruh kelompok umur. Gizi yang baik membuat berat badan normal atau bisa dikatakan sehat, tubuh tidak mudah terserang penyakit, konsentrasi belajar dan produktivitas kerja meningkat, serta terlindung dari kematian dini (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014).

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan periode perkembangan berikutnya. Masa pertumbuhan ini terjadi perubahan fisik, biologis, emosional, psikososial, atau tingkah laku, dan kemampuan kognitif sebagai tahap perubahan masa anak-anak menuju dewasa. Periode terjadinya puncak pertumbuhan yaitu pada masa remaja. Puncak pertumbuhan mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, aktivitas fisik, pertumbuhan yang pesat pada berat badan dan massa tulang. Remaja rentan mengalami permasalahan gizi karena pertumbuhannya yang sangat cepat sehingga kebutuhan zat gizi meningkat pada remaja akhir. Persoalan gizi pada remaja muncul dapat disebabkan oleh sikap atau pola makan yang keliru (Nuraini & Murbawani, 2019).

Permasalahan gizi yang sering dihadapi oleh remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu kelebihan gizi dan kekurangan gizi. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi gizi kurang pada usia remaja (16-18 tahun) di Indonesia sebesar 6.7%, dan prevalensi gizi kurang di Jawa Tengah sebesar 8.12%. Prevalensi obesitas

pada laki-laki umur 16-18 tahun di Indonesia sebesar 3.6% dan prevalensi obesitas pada perempuan umur 16-18 tahun sebesar 4.5%. Selain itu, prevalensi obesitas di Jawa Tengah pada laki-laki umur 16-18 tahun sebesar 3.60%, dan prevalensi obesitas pada perempuan sebesar 3.72% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Faktor yang memengaruhi kebutuhan gizi remaja, baik masalah gizi kurang ataupun gizi lebih adalah aktivitas fisik, lingkungan, pengobatan, depresi dan kondisi mental dan stress. Pemenuhan gizi yang kurang diakibatkan oleh asupan gizi dibawah normal yang sudah dianjurkan. Sementara gizi yang berlebih diakibatkan oleh gizi yang melebihi normal yang sudah dianjurkan dan tidak sepadan dengan olahraga yang cukup. Ada pula faktor langsung yang memengaruhi kebutuhan gizi remaja berupa konsumsi makanan, riwayat penyakit infeksi, dan faktor tidak langsungnya berupa pendapatan, pengetahuan tentang gizi, dan pendidikan (Multazam, Kurnaesih, Patimah, Ahri, & Rusydi, 2023).

Remaja perempuan yang mengalami ketidakpuasan pada tubuhnya ternyata lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, karena lemak tubuh pada perempuan akan mengalami peningkatan dan membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal pada saat mulai memasuki masa remaja, sedangkan remaja laki-laki dengan massa otot yang meningkat dan lebih puas dengan bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan inilah pada akhirnya membuat para remaja menganggap penampilannya sebagai suatu yang menakutkan, tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dan akhirnya tidak percaya diri dan berkeinginan untuk melakukan diet. Kebanyakan remaja jaman sekarang melakukan diet karena berat badannya yang melebihi batas normal, diet menjadi kata yang tidak asing disebutkan oleh orang yang mempunyai berat badan

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

berlebih. Pada halnya diet memang identik sebagai cara untuk menurunkan berat badan. Namun, arti diet yang sebenarnya yaitu mengatur pola makan yang berlaku untuk semua orang, baik untuk orang yang kekurangan gizi, orang yang normal, maupun orang yang kelebihan gizi. Ada orang yang kekurangan berat badan melakukan diet untuk menambah berat badan, orang normal melakukan diet untuk menjaga berat badan, dan ada pula orang yang diet karena penyakit (Wati & Sumarmi, 2017).

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pemerintah bertanggung jawab terhadap pendidikan dan informasi yang benar tentang gizi seimbang kepada masyarakat. Remaja merupakan salah satu lapisan masyarakat yang berhak menerima pendidikan tentang gizi seimbang. Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Kebiasaan makan di usia remaja saat ini akan menentukan pola konsumsi generasi masa mendatang oleh sebab itu penerapan prinsip gizi seimbang diharapkan dapat meningkatkan dan mencapai status gizi yang optimal (Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional, 2019).

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan di salah satu MAN di Medan, ditemukan 38.9% siswa yang memiliki pengetahuan status gizi yang kurang baik sebanyak 14 orang begitupun siswa yang memiliki pengetahuan status gizi yang baik juga sebanyak 14 orang (58.3%). Sikap responden yang kurang baik memiliki berat badan normal sebanyak 15 orang (41.7%) dan sikap responden yang baik memiliki berat badan normal sebanyak 10 orang (41.7%) (Tepriandy & Rochadi, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 3 Purwokerto dengan menyebarkan kuesioner kepada 20 siswa kelas X, didapatkan hasil 5% siswa (1 siswa) berstatus gizi gemuk, 20% siswa (4 siswa) berstatus gizi kurus, 45% siswa (9 siswa) berstatus gizi normal, dan 30% siswa (6 siswa) berstatus gizi sangat kurus. Menurut hasil kuesioner, 45% siswa (9 siswa) mengisi jarang bahkan tidak pernah sarapan saat akan berangkat

sekolah ataupun memulai aktivitas, beberapa alasannya yaitu: 5 dari 9 siswa (55%) mengatakan tidak ada yang menyiapkan sarapan karena orang tuanya sibuk bekerja; 3 dari 9 siswa (33%) mengatakan takut terlambat dan terburu-buru karena sering bangun tidur kesiangan; dan 1 dari 9 siswa (11%) mengatakan akan ngantuk jika setelah sarapan. Siswa yang jarang memperhatikan perubahan berat badan secara berkala sebanyak 35% siswa, 45% siswa mengisi jarang makan buah dan 35% siswa menjawab jarang makan sayur. 45% siswa menjawab jarang minum air putih 8 gelas dalam sehari. Persentase siswa yang lebih memilih menyukai gadget daripada buku yaitu 60% siswa karena menurut mereka gadget jauh lebih praktis dan ringan daripada harus membawa tumpukan buku yang sangat menghabiskan banyak tenaga. Gadget juga tersedia banyak buku-buku elektronik yang dapat digunakan secara gratis oleh siswa, bukan hanya buku elektronik yang berbentuk tulisan tetapi buku elektronik yang berbentuk gambar juga tersedia (Anggriani, 2020).

Di Indonesia, pengetahuan tentang gizi seimbang khususnya pada anak masih termasuk rendah. Hal tersebut mengakibatkan sampai saat ini Indonesia masih menghadapi permasalahan gizi seperti kekurangan gizi, stunting, kelebihan gizi dan obesitas. Karenanya edukasi gizi harus diberikan sedini mungkin. Dalam memberikan edukasi gizi, media sangat penting untuk membantu menyampaikan pesan kepada sasaran (Yuningsih & Kurniasari, 2021). domain gizi terbaru yang ada di Indonesia yakni Tumpeng Gizi seimbang juga belum dapat tersosialisasi dengan baik. Komik menjadi salah satu media yang sangat digemari anak-anak yang kini telah banyak dimanfaatkan sebagai media pendidikan. Pemberian pendidikan gizi melalui media komik diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang khususnya bagi anak-anak (Marisa & Nuryanto, 2014).

METODE

Penelitian eksperimen *quasi Eksperimen* dengan *pretest and post test with control group design*. Penelitian ini dilakukan melalui pengukuran dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan penyuluhan tentang penerapan gizi seimbang menggunakan e-komik strip dan kelompok kontrol hanya diberikan penyuluhan ceramah saja.

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

Media e-komik strip “gege & gizi” terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner, untuk mengetahui bagaimana pengaruh media e-komik strip terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam penerapan gizi seimbang pada siswa kelas X di SMA Negeri 3 Purwokerto, dilaksanakan bulan November 2021 - Agustus 2022. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *consecutive sampling*, yaitu pemilihan sampel dengan menetapkan subjek yang memenuhi kriteria penelitian dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu sehingga jumlah klien yang diperlukan terpenuhi, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 partisipan.

Variabel independen pada penelitian ini adalah pendidikan kesehatan gizi seimbang melalui media e-komik strip “Gege & Gizi”, sedangkan variabel dependen adalah pengetahuan dan sikap siswa. Kuesioner pengetahuan gizi seimbang berisi 19 pertanyaan pilihan ganda yang terdiri dari 1 skor untuk jawaban benar dan 0 jika jawaban salah. Selanjutnya hasil kuesioner pengetahuan dibedakan menjadi 3 kategori, yakni baik apabila Jawaban partisipan benar 80-100% dari nilai tertinggi, yaitu skor 8-10; cukup apabila jawaban partisipan benar antara 60- 79% dari nilai tertinggi, yaitu skor antara 6-7; dan kurang apabila jawaban partisipan benar antara 0- 59% dari nilai tertinggi yaitu antara skor 0-5.

Kuesioner sikap gizi seimbang berupa respon terhadap pernyataan dalam kuesioner yang terdiri dari 13 pernyataan dengan skor 4 = sangat setuju, skor 3 = setuju, skor 2 = tidak setuju dan skor 1 = sangat tidak setuju. Selanjutnya variabel sikap dikategorikan menjadi 3 kelompok, yakni baik apabila jawaban partisipan benar 75%-100% dari nilai tertinggi, yaitu skor 39-52; cukup apabila jawaban partisipan benar antara 56-74% dari nilai tertinggi, yaitu skor antara 30-38; dan buruk apabila jawaban partisipan benar antara 0-55% dari nilai tertinggi yaitu antara skor 0-29.

Media yang digunakan yaitu e-komik strip “Gege & Gizi” yang dibuat oleh peneliti. Materi yang diambil didapat dari beberapa referensi atau sumber melalui buku dan internet yang berisikan materi tentang 10 pesan gizi seimbang, yang didesain dengan aplikasi, terdiri dari gambar, tulisan, dan dialog singkat. E-komik strip ini berisikan 19 halaman yang setiap halamannya terdiri dari 4-5 panel.

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis univariate dan bivariate untuk membandingkan rata-rata selisih post-test dari kelompok eksperimen dan kelompok control (*paired t test*). Penelitian ini telah mendapat surat izin etik dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor: C9.II/337S.Ph/FIKES/UMP/VII/2022.

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=80)**

Variabel	Kelompok	
	Intervensi	Kontrol
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(15.20±.405) (15-16)	(15.23±.423) (15-16)
15	32/ 80	31/ 7.5
16	8/20	9/22.5
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	12/30	15/37.5
Perempuan	28/70	25/62.5
Berat Badan (Kg) (n/%)		
< 40	4/10.0	5/12.5
40-45	11/27.5	11/27.5
46-50	4/10.0	7/17.5
> 50	21/52.5	17/42.5
Tinggi Badan (Cm) (n/%)		
<150	3/7.5	4/10.0
150 – 155	16/40.0	13/32.5
156 – 160	11/27.5	9/22.5
161 – 165	3/7.5	7/17.5
> 165	7/17.5	7/17.5
Status Gizi (IMT) (n/%)		
Kurus Tingkat Berat	11/27.5	5/12.5
Kurus Tingkat Ringan	2/5.0	10/25.0
Normal	18/45.0	17/42.5
Gemuk Tingkat Ringan	7/17.5	7/17.5
Gemuk Tingkat Berat	2/5.0	1/2.5
Pengetahuan Pre-test (n/%)		
Baik	0/0	0/0
Cukup	3/7.5	0/0
Buruk	37/92.5	40/100
Pengetahuan Post-test (n/%)		
Baik	5/12.5	0/0
Cukup	33/82.5	16/40.0
Buruk	2/5.0	24/60.0
Sikap Pre-test (n/%)		
Baik	1/2.5	0/0
Cukup	24/60.0	18/45.0
Buruk	15/37.5	22/55.0

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto

Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

Sikap Post-test (n/%)		
Baik	31/77.5	0/0
Cukup	9/22.5	33/82.5
Buruk	0/0	7/17.5

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan bahwa usia rata-rata partisipan dan standar deviasi pada kelompok intervensi adalah (15.20±.405) dengan rentang usia 15-16 dan pada kelompok kontrol (15.23±.423) dengan rentang 15-16. Berikutnya, data distribusi responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa masing-masing mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 28 partisipan (70%) pada kelompok intervensi dan 25 partisipan (62.5%) pada kelompok kontrol. Mayoritas memiliki berat badan diatas 50 kg yaitu di kelompok intervensi sebanyak 21 partisipan (52.5%) dan di kelompok kontrol sebanyak 17 partisipan (17.5%). Data selanjutnya menggambarkan bahwa tinggi badan partisipan, 150 – 155 cm, pada kelompok intervensi sebanyak 16 partisipan (40%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 13 partisipan (13.5%). Mayoritas di kelompok intervensi berstatus gizi kurus tingkat berat sebanyak 11 partisipan (27.5%), berstatus gizi gemuk tingkat ringan sebanyak 7 partisipan (17.5%) dan kelompok kontrol berstatus gizi kurus tingkat berat sebanyak 5 partisipan (12.5%), berstatus gizi gemuk tingkat ringan sebanyak 7 partisipan (17.5%).

Berdasarkan tingkat pengetahuan pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan, mayoritas memiliki pengetahuan yang buruk 37 partisipan (92.5%), sedangkan setelah diberi perlakuan, pengetahuannya menjadi cukup yaitu 33 partisipan (82.5%). Pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan, seluruhnya memiliki pengetahuan buruk (100%) dan setelah diberikan perlakuan masih tetap sama sebanyak 24 partisipan (60%) dan cukup 16 partisipan (40%). Sikap pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan mayoritas memiliki kategori cukup 24 partisipan (60%), sedangkan setelah diberi perlakuan menjadi baik yaitu 31 partisipan (77.5%). Sementara pada kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan mayoritas buruk sebanyak 22 partisipan (55%) dan setelah diberikan perlakuan berubah cukup sebanyak 33 partisipan (82.5%).

Tabel 2. Hasil Uji Paired T-test

Variabel	Mean	Std. Deviation	t	df	Sig
Pengetahuan					
Intervensi Pretest-Posttest	-2.20500	.86823	-16.062	39	0.000
Kontrol Pretest-Posttest	-2.08500	1.16389	-11.330	39	0.127
Sikap					
Intervensi Pretest-Posttest	-10.100	3.934	-16.237	39	0.000
Kontrol Pretest-Posttest	-2.225	2.142	-6.569	39	0.000

Berdasarkan Tabel 3. *output pair 1* diperoleh nilai Sig. (2 tailed) sebesar 0.000 (<0.05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media e-komik strip pada kelompok intervensi terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Namun, tidak ada pengaruh pada kelompok kontrol terhadap pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Begitupun pada variabel sikap, pada kelompok intervensi terdapat pengaruhnya terhadap sikap remaja mengenai gizi seimbang. Sementara itu, tidak ada pengaruh antara kelompok kontrol terhadap sikap remaja terhadap gizi seimbang.

Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Pre-post-test

Variabel	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Pengetahuan				
Mean±SD	5.050±.5440	7.255±.8996	3.520±1.0291	5.605±.8515
Min±Max	4.3±6.5	5.5±9.5	2.0±6.0	4.0±7.4
Sikap				
Mean±SD	30.70±3.611	40.80±2.514	29.28±3.072	31.50±2.418
Min±Max	24±41	36±45	24±37	27±36

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

Berdasarkan Tabel 3. pada variabel pengetahuan didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata dari kelompok Intervensi sebelum diberikan perlakuan yaitu 5.050 dan setelah diberikan perlakuan yaitu 7.255. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan yaitu 3.520 dan setelah diberikan perlakuan menjadi sebesar 5.605. Pada variabel sikap didapatkan hasil bahwa nilai rata-rata dari kelompok Intervensi sebelum diberikan perlakuan yaitu 30.70 dan setelah diberikan perlakuan yaitu 40.80. Pada kelompok kontrol nilai rata-rata sebelum diberikan perlakuan yaitu 29.28 dan setelah diberikan perlakuan menjadi sebesar 31.50. Pada kelompok intervensi variabel pengetahuan nilai minimum sebelum diberikan perlakuan adalah 4.3, setelah diberikan perlakuan menjadi 5.5. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai minimum sebelum diberikan perlakuan adalah 2.0 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 4.0. Nilai maximum pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan yaitu 6.5, setelah diberikan perlakuan menjadi 9.5. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai maximum sebelum diberikan perlakuan sebesar 6.0 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 7.4.

Pada variabel sikap, kelompok intervensi nilai minimum sebelum diberikan perlakuan adalah 24, setelah diberikan perlakuan menjadi 36. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai minimum sebelum diberikan perlakuan adalah 24 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 27. Nilai maximum pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan yaitu 41, setelah diberikan perlakuan menjadi 45. Sedangkan pada kelompok kontrol nilai maximum sebelum diberikan perlakuan sebesar 37 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 36.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil, mayoritas partisipan penelitian ini berusia 15-16 tahun. Usia dapat memengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia, akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik (Suwaryo & Yuwono, 2017). Fase remaja (pubertas) atau masa peralihan dari anak menjadi dewasa (14-21 tahun), yang dimulai dari bekerjanya kelenjar kelamin sampai akan memasuki masa dewasa (Aristoteles, 2006). Fase perkembangan dilihat dari sisi pendidikan yang menyebutkan bahwa fase remaja merupakan periode sosial (Desmita, 2009).

Media sosial merupakan salah satu dari perkembangan internet. Kemajuan teknologi membuat kemajuan dalam bidang komunikasi. Kemajuan dalam teknologi komunikasi dapat membuat manusia berinteraksi satu sama lain tanpa batas tempat atau waktu. Salah satu kemajuan dalam bidang teknologi komunikasi adalah adanya internet. Sebagian besar pengguna internet menggunakan internet untuk mengakses sosial media. Sebanyak 64% dari pengguna media sosial tersebut adalah remaja. Para pengguna media sosial melihat bahwa fungsi media sosial saat ini tidak hanya sekedar berbagai informasi atau berita saja, namun saat ini dijadikan sebagai media untuk berbagi foto oleh para penggunanya. Sejak tahun 2014, Instagram menjadi media sosial yang terpopuler di berbagai kalangan dan rating-nya terus naik. Ada beberapa alasan mengapa Instagram digemari oleh masyarakat, antara lain tampilan visualnya yang memudahkan pengguna untuk membagikan foto, efek dan filter foto yang memudahkan pengguna mengedit foto mereka, sebuah media promosi dengan dasar visual. Sebesar 5.9% pengguna instagram adalah remaja berumur 15-22 tahun (Puspitasari, 2016). Dalam penelitian ini juga mengukur pengetahuan dan sikap melalui pemberian e-komik strip yang berisikan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja yang disajikan dengan tulisan dan gambar sesuai dengan usia responden supaya lebih mudah untuk di pahami.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dua kelompok memiliki jumlah perempuan lebih banyak dari pada laki-laki. Semakin baik tingkat pengetahuan remaja putri tentang pedoman umum gizi seimbang, maka akan diikuti dengan status gizi yang baik (Febrinsa, Widajanti, & Pradigdo, 2016). Penelitian lain menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat pengetahuan dan kecerdasan yang lebih tinggi dibanding laki-laki yang dilakukan dengan tes *Standard Progressive Matrices* (SPM) dengan perbandingan nilai rata-rata 166.80: 127.28 (Aziz & Mangestuti, 2006). Penelitian sebelumnya justru menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna yang bisa dikaitkan antara tingkat pengetahuan seseorang dengan jenis kelaminnya (Yaslina & Yunere, 2020). Tetapi, penelitian lainnya menyatakan, tingkat pengetahuan baik jenis kelamin laki-laki maupun perempuan lebih dipengaruhi oleh lingkungan (Syah, Asna, & Wahono, 2020). Pengguna Instagram di Indonesia lebih banyak

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki (NapoleonCat, 2020).

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki berat badan diatas 50 kg yaitu di kelompok intervensi sebanyak 21 partisipan (52.5%) dan di kelompok kontrol sebanyak 17 partisipan (17.5%), tinggi badan responden, 150 – 155 cm pada kelompok intervensi sebanyak 16 partisipan (40%) dan pada kelompok kontrol sebanyak 13 partisipan (13.5%). Mayoritas di kelompok intervensi berstatus gizi kurus tingkat berat sebanyak 11 partisipan (27.5%), berstatus gizi gemuk tingkat ringan sebanyak 7 partisipan (17.5%) dan kelompok kontrol berstatus gizi kurus tingkat berat sebanyak 5 partisipan (12.5%), berstatus gizi gemuk tingkat ringan sebanyak 7 partisipan (17.5%). Pengukuran tubuh manusia dengan *anthropometric* dapat dilakukan beberapa macam pengukuran yaitu berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas dan sebagainya (Candra, Probosari, Puruhita, & Ardiaria, 2021). Dari beberapa pengukuran tersebut, berat badan, tinggi badan, dan lingkaran lengan sesuai dengan usia adalah yang paling sering dilakukan dalam survei gizi. Untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang baik tinggi, normal atau rendah, harus dibandingkan dengan standar internasional yang ditetapkan oleh WHO.

Status gizi pada remaja akan memiliki dampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat, misalnya penurunan prestasi akademik dan non akademik. Dengan demikian, status gizi yang baik akan dapat menunjang peningkatan prestasi akademik maupun non akademik. Prestasi akademik dan non akademik memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kecerdasan dan sangat dipengaruhi oleh jumlah atau banyaknya sel otak seseorang. Rendahnya status gizi disebabkan oleh penyebab langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung adalah salah satunya konsumsi makanan yang kurang. Sedangkan penyebab yang tidak langsung dominan meliputi tingkat ekonomi, pendidikan dan gizi yang kurang.

Akibat status gizi yang kurang dapat menyebabkan perkembangan otak yang tidak sempurna, sehingga menyebabkan kognitif dan kemampuan belajar terganggu (Sa'adah, Herman, & Sastri, 2014). Pengaruh makanan terhadap perkembangan otak, apabila makanan tidak cukup mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan, dan keadaan ini berlangsung lama, akan menyebabkan perubahan metabolisme dalam otak dan berakibat

terjadi ketidakmampuan otak berfungsi dengan normal. Pada keadaan yang lebih berat dan kronis, kekurangan gizi menyebabkan pertumbuhan terganggu, badan lebih kecil diikuti dengan ukuran otak yang kecil. Jumlah sel dalam otak berkurang dan terjadi ketidakmatangan dan ketidaksempurnaan organisasi biokimia dalam otak. Keadaan ini berpengaruh terhadap perkembangan kecerdasan anak (Suhandi, Sudiwati, & Maemunah, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat perbandingan bahwa tingkat pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan perlakuan mengalami kenaikan tingkatan, dari kelompok intervensi yang awalnya kurang (97.5%) menjadi cukup (82.5%) dan baik (12.5%), sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan dalam jumlah kategori, yang semula hampir seluruhnya kategori kurang (100%) peningkatan menjadi 24 partisipan (60%) kategori kurang dan 16 partisipan (40%) kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang diberikan intervensi lebih mengalami peningkatan pengetahuan dibandingkan responden yang tidak diberi intervensi. Tingkat pengetahuan yang dimiliki oleh anak dalam penelitian ini berbeda-beda. Sesuai dengan teori, bahwa pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai tingkatan yang berbeda yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Berdasarkan teori tersebut, sebagian siswa yang diberikan perlakuan memiliki tingkatan pengetahuan memahami, karena saat dilakukan perlakuan sebagian sudah tahu mengenai gizi seimbang dan setelah dilakukan perlakuan mereka menjadi lebih tahu dan paham, sehingga pertanyaan lebih banyak yang terjawab benar (Sa'adah, Herman, & Sastri, 2014).

Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada responden baik yang diberikan perlakuan maupun tidak, sehingga dapat disimpulkan pemberian perlakuan menggunakan e-komik strip dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang. Beberapa faktor sangat memengaruhi keberhasilan dari suatu penyuluhan sehingga akan tercapai tujuan dari penyuluhan tersebut, diantaranya adalah faktor penyuluh kesehatan, materi, alat peraga dan metode yang digunakan. Komik strip merupakan komik yang hanya terdiri dari beberapa panel yang kemudian digabung-gabungkan dan dipilih sebagai media komunikasi, informasi dan edukasi karena dapat

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

menyajikan cerita singkat dan pembaca dapat terlibat secara emosional ketika membaca komik agar pembaca lebih senang untuk menangkap informasi melalui cerita yang disajikan dan diharapkan dapat menjadi sumber informasi dengan cerita ringan, santai tetapi juga kuat. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan, bahwa dengan menggunakan media e-komik strip lebih baik dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap responden tentang penerapan pola makan 3J pada penderita diabetes melitus tipe 2 di Buleleng (Mara, Swendra, & Indira, 2021).

SIMPULAN

Media e-komik strip “gege dan gizi” berpengaruh dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa yang ditandai dengan peningkatan nilai pada kelompok intervensi dan *p-value* (0.000).

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani, Y. (2020). Pemanfaatan gadget dalam meningkatkan minat baca anak di keluarga. *Jurnal Perpustakaan Universitas Airlangga*, 10(2), 138-147.
- Aziz, R., & Mangestuti, R. (2006). Tiga Jenis Kecerdasan Dan Agresivitas Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 11(21), 64-77.
- Candra, A., Probosari, E., Puruhita, N., & Ardiana, M. (2021). Pelatihan pengukuran antropometri dan sosialisasi pesan gizi seimbang untuk kader pos pelayanan terpadu/posyandu. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 9(1), 31-38.
- Desmita, D. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Febrinsa, F. D., Widajanti, L., & Pradigdo, S. F. (2016). Asosiasi Kompetensi Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dengan Status Indeks Massa Tubuh Remaja Putri Di Pondok Pesantren Al-Ishlah Bulusan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 46-54.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Diakses dari: <https://pergizi.org/pedoman-gizi-seimbang-2014-terbaru/>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Risesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>

Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional. (2019). Pembangunan Gizi Indonesia. Diakses dari: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=135185>

Mara, I. M. E. D. W., Swendra, C. G. R., & Indira, W. (2021). Komik Strip sebagai Strategi Kreatif Kampanye Penerapan Pola Makan 3j pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Buleleng. *AMARASI: JURNAL DESAIN KOMUNIKASI VISUAL*, 2(01), 28-38.

Marisa, M., & Nuryanto, N. (2014). *Pengaruh pendidikan gizi melalui komik gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap pada siswa SDN Bendungan di Semarang* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

Multazam, A. M., Kurnaesih, E., Patimah, S., Ahri, R. A., & Rusydi, A. R. (2023). Determinan Kehamilan Usia Muda Dengan Hiperemesis Gravidarum Terhadap Kejadian Stunting di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Journal of Muslim Community Health*, 4(3), 93-107.

NapoleonCat. (2020). *Instagram users in Indonesia January 2020*. Diakses dari: <https://napoleontcat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2020/01/>

Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81-86.

Puspitasari, F. I. (2016). Kebutuhan yang mendorong remaja mem-posting foto atau video pribadi dalam instagram. *CALYPTRA*, 5(1), 1-15.

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>

Media e-komik strip “gege & gizi” terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang gizi seimbang

- Sa'adah, R. H., Herman, R. B., & Sastri, S. (2014). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Guguk Malintang Kota Padangpanjang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
- Suwayo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.
- Syah, M. N. H., Asna, A. F., & Wahono, D. N. (2020). Nutrition Balanced Guideline: Irregular Weight Monitoring Is Associated with Overweight Obesity in Adolescents (High School Students) At Bekasi. *Journal Of Nutritional Science and Vitaminology*, 66(Supplement), S137-S140.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19. *Tropical Public Health Journal*, 1(1), 43-49.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398-405.
- Yuningsih, R., & Kurniasari, R. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui media bergambar dan permainan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar (suatu pendekatan studi literature review). *HEARTY: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1-7.

Putri Permata Diastuti, Deisy Sri Hardini*

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto
Korespondensi penulis: Deisy Sri Hardini. *Email: dshardini86@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i6.1095>