

Edukasi Gizi Berbasis Film Pendek Untuk Meningkatkan Kebiasaan Makan dan Pengetahuan Remaja

Agnes Maharani Puji Wulandari

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta, Indonesia;
agnesrani611@gmail.com

Paramitha Wirdani Ningsih Marlina

Program Studi Sarjana Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta, Indonesia;
vidtha@gmail.com (koresponden)

ABSTRACT

Knowledge about nutrition is one of the causes of nutritional problems due to adolescent food choices and body image perceptions. Education using short films can be an alternative to solving knowledge and practice problems in adolescents. The purpose of this study was to test the effectiveness of education with short films to improve eating habits and knowledge in adolescents. The design of this study was pretest-posttest with control group. The sampling technique was by simple random sampling involving 74 adolescents, each group consisting of 37 people. Adolescents watched films together online 3 times with a duration of 7-8 minutes per series. The instruments used to measure the level of knowledge were balanced nutrition and body image questionnaires, while eating habits were measured by the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC). Data analysis was carried out using the Wilcoxon test. The results of the analysis in the treatment group with short films showed that the p value for eating habits was 0.000 (there was a difference in eating habits between before and after the intervention); while the p value for knowledge was 0.001 (there was a difference in knowledge about balanced nutrition and body image between before and after the intervention). In the control group, the p-value for eating habits was 0.115 (no difference in eating habits between before and after the intervention); while the p-value for knowledge was 0.396 (no difference in knowledge about balanced nutrition and body image between before and after the intervention). Based on the results of the study, it was concluded that education using short films was successful in improving eating habits and knowledge about balanced nutrition and body image.

Keywords: adolescents; nutrition education; short films; knowledge; balanced nutrition; body image; eating habits

ABSTRAK

Pengetahuan tentang gizi merupakan salah satu penyebab masalah gizi dikarenakan pemilihan jenis makanan remaja dan persepsi *body image*. Edukasi menggunakan film pendek dapat menjadi alternatif untuk penyelesaian masalah pengetahuan dan praktik pada remaja. Tujuan penelitian ini yaitu menguji efektivitas edukasi dengan film pendek untuk meningkatkan kebiasaan makan dan pengetahuan pada remaja. Desain penelitian ini yaitu *pretest-posttest with control group*. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara *simple random sampling* yang melibatkan 74 remaja, masing-masing kelompok terdiri atas 37 orang. Remaja 3 kali menonton film bersama-sama secara *online* dengan durasi 7-8 menit per-series. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan adalah kuesioner gizi seimbang dan *body image*, sedangkan kebiasaan makan diukur dengan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. Hasil analisis pada kelompok perlakuan dengan film pendek menunjukkan bahwa nilai p untuk kebiasaan makan adalah 0,000 (ada perbedaan kebiasaan makan antara sebelum dan sesudah intervensi); sedangkan nilai p untuk pengetahuan adalah 0,001 (ada perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang dan *body image* antara sebelum dan sesudah intervensi). Pada kelompok kontrol, nilai p untuk kebiasaan makan adalah 0,115 (tidak ada perbedaan kebiasaan makan antara sebelum dan sesudah intervensi); sedangkan nilai p untuk pengetahuan adalah 0,396 (tidak ada perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang dan *body image* antara sebelum dan sesudah intervensi). Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa edukasi menggunakan film pendek berhasil meningkatkan kebiasaan makan dan pengetahuan tentang gizi seimbang dan *body image*.

Kata kunci: remaja; edukasi gizi; film pendek; pengetahuan; gizi seimbang; *body image*; kebiasaan makan

PENDAHULUAN

Salah satu permasalahan gizi pada remaja di Indonesia adalah status gizi kurang dan status gizi lebih. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, terdapat remaja dengan berusia 13-15 tahun dengan prevalensi status gizi buruk sebesar 8,7% dan status gizi lebih adalah 16%. Sedangkan remaja berusia 16-18 tahun dengan gizi kurang adalah 8,1% dan gizi lebih adalah 13,5%.⁽¹⁾ Berdasarkan Laporan RISKESDAS Provinsi Jawa Barat (2018) di Kota Bekasi, pada remaja dengan rentang usia 13-15 tahun, prevalensi gizi buruk adalah 11,68% dan gizi lebih adalah 25,28%; sedangkan pada remaja berusia 16-18 tahun, prevalensi gizi buruk adalah 7,14% dan gizi lebih adalah 17,41%.⁽²⁾

Penyebab masalah gizi dibagi menjadi 3 kategori yaitu penyebab dasar, penyebab tidak langsung dan penyebab langsung. Berdasarkan penyebab tidak langsung di atas, diketahui bahwa pengetahuan merupakan penyebab terjadinya permasalahan gizi. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan antara lain adalah pendidikan, informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia. Menurut penelitian Fitriani *et al.* (2020), pengetahuan tentang gizi seimbang berhubungan dengan status gizi pada siswa SMAN 86 Jakarta.⁽³⁾ Pengetahuan yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi pemilihan jenis makanan dan berdampak pada status gizinya.⁽⁴⁾ Ini sejalan dengan temuan Wulandari (2021) yang menyatakan bahwa pengetahuan remaja putri tentang gizi di SMA Babussalam Kota Tangerang berpengaruh terhadap status gizi dengan nilai 0,000.⁽⁴⁾

Pengetahuan akan mempengaruhi tindakan yang dilakukan seseorang. Salah satu tindakan yang menjadi perhatian pada remaja adalah kebiasaan makan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Rahayu & Fitriana (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi remaja di SMAN 1 Bambanglipuro.⁽⁵⁾ Kurangnya pengetahuan dan kebiasaan makan yang tidak tepat akan mempengaruhi status gizi dan persepsi citra tubuh pada remaja. Menurut penelitian Amar *et al.* (2018), pengetahuan remaja perlu

ditingkatkan agar remaja dapat membedakan persepsi *body image* positif dan negatif serta mampu menentukan status gizi ideal.⁽⁶⁾ Penelitian Harmawati *et al.* (2018) menyatakan bahwa pengetahuan remaja akan bertambah dengan memberikan pendidikan atau pendidikan kesehatan.⁽⁷⁾ Media edukasi yang digunakan di lingkungan remaja ada beberapa macam, yaitu *leaflet*, media sosial (WhatsApp, Instagram), video animasi dan film pendek. Menurut penelitian Permatasari & Rizqi (2021), kategori media yang disukai remaja SMA berupa media video dan audio visual karena mudah dipahami dan menarik.⁽⁸⁾ Salah satu media audio visual adalah film pendek, suatu film yang berdurasi singkat kurang dari 60 menit dan bermanfaat dalam menyajikan cerita, komedi, musik, drama, peristiwa kepada masyarakat umum. Media ini diharapkan efektif sehingga dapat menambah pengetahuan.⁽⁹⁾

Berdasarkan data empiris tentang masalah gizi pada remaja sebagaimana dijelaskan di atas, maka diperlukan kajian lanjutan secara ilmiah. Dalam hal ini perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk menguji efektivitas edukasi dengan film pendek untuk meningkatkan kebiasaan makan dan pengetahuan pada remaja tentang gizi seimbang dan *body image*.

METODE

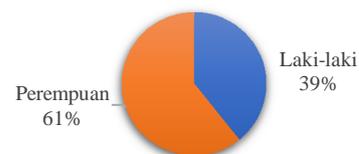
Metode penelitian yang diterapkan dalam studi ini adalah *quasi experiment*, dengan rancangan *pretest-post-test with control group*. Penelitian ini dilakukan di SMA swasta di Kota Bekasi secara *online* pada bulan Mei sampai Juni 2022. Populasi adalah 647 remaja di SMA swasta, yang selanjutnya secara *simple random sampling* diambil sampel dengan ukuran 74 remaja, yang dialokasikan menjadi 37 remaja untuk kelompok perlakuan dan 37 remaja untuk kelompok kontrol. Kriteria inklusi adalah siswa kelas 10 yang bersedia menjadi responden, dan mempunyai *gadget* untuk mengakses aplikasi Zoom. Kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak mengikuti rangkaian pengumpulan data penelitian, dan siswa yang sedang menjalani diet khusus.

Variabel independen adalah edukasi film pendek dan variabel dependen adalah kebiasaan makan dan pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengumpulan data tentang pengetahuan dilakukan menggunakan kuesioner kebiasaan makan dan pengetahuan gizi seimbang; sedangkan kebiasaan makan diukur dengan *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC). Ada 3 tahap untuk proses penelitian yaitu *pretest*, *intervensi* dan *posttest*. Kegiatan diawali dengan pemberian penjelasan kepada remaja, kemudian dilakukan pengambilan data *pre test*. Kegiatan *intervensi* yang dilakukan yaitu pemberian media edukasi berupa film pendek yang dibagi menjadi 3 *scene*, dengan penayangan satu *scene* setiap minggu selama 3 minggu pada kelompok perlakuan, tetapi tidak ada kegiatan apapun pada kelompok kontrol. Kemudian dilakukan pengambilan data *post test* menggunakan kuesioner kebiasaan makan dan pengetahuan gizi seimbang. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Gizi Sekolah Ilmu Kesehatan Sint Carolus, nomor 069/KEPPKSTIKSC/V/2022. Etika sesuai dengan 7 Standar WHO 2011 yang meliputi: 1) nilai sosial, 2) nilai ilmiah, 3) pemerataan beban dan manfaat, 4) potensi resiko dan manfaat, 5) bujukan, 6) kerahasiaan dan *privacy*, dan 7) persetujuan setelah penjelasan yang merujuk pada pedoman CIOMS 2016.

HASIL

Jumlah siswa di SMA swasta adalah 642 orang, yang terdiri atas 341 siswa laki-laki dan 301 siswa perempuan. Sebaran jenis kelamin siswa sekolah swasta yang mengikuti kegiatan *intervensi* gizi diketahui kategori laki-laki sebanyak 29 orang (39,2%) dan kategori perempuan sebanyak 45 orang (60,8%). Total responden sebanyak 74 orang (Gambar 1). Pada saat pendataan, sekolah sedang melaksanakan ujian penilaian akhir tahun. Para siswa mudah mengakses pangan dan informasi melalui media digital.



Gambar 1. Distribusi jenis kelamin siswa di SMA swasta di Kota Bekasi

Tabel 1. Distribusi kebiasaan makan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada fase sebelum dan sesudah *intervensi*

Variabel	Kelompok	Kategori	Sebelum		Sesudah		Nilai p
			f	%	f	%	
Kebiasaan makan	Kontrol	Kurang sehat	13	35,1	17	45,9	0,115
		Sehat	24	64,9	20	54,1	
	Perlakuan	Kurang sehat	16	43,2	8	21,6	0,000
		Sehat	21	56,8	29	78,4	
Pengetahuan tentang gizi seimbang dan <i>body image</i>	Kontrol	Tidak baik	17	45,9	12	32,4	0,396
		Baik	20	54,1	25	67,6	
	Perlakuan	Tidak baik	16	43,2	6	16,2	0,001
		Baik	21	56,8	31	83,8	

Kategori kebiasaan makan pada *pre test* dan *post test* dibagi menjadi dua, yaitu kurang sehat dan sehat. Untuk kelompok kontrol, dalam *pre test* 35,1% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan 64,9% siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Dalam *post test* ada sedikit penurunan (masih relatif tetap) yakni 45,9% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan 54,1% siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Untuk kelompok perlakuan, dalam *pre test* 43,2% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan 56,8% siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Dalam *post test* ada banyak peningkatan (perubahan positif) yakni 21,6% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan 78,4% siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Nilai p kurang dari 0,05 diperoleh pada kelompok perlakuan, yang berarti ada perbedaan kebiasaan makan secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi film pendek (Tabel 1).

Kategori pengetahuan *pre test* dan *post test* terbagi menjadi dua yaitu kurang baik dan baik. Untuk kelompok kontrol, dalam *pre test* 45,9% siswa memiliki pengetahuan tidak baik dan 54,1% siswa memiliki pengetahuan baik. Dalam *post test* ada sedikit peningkatan (masih relatif tetap) yakni 32,4% siswa memiliki pengetahuan tidak baik dan 67,6% siswa memiliki pengetahuan baik. Untuk kelompok perlakuan, dalam *pre test* 43,2% siswa memiliki pengetahuan tidak baik dan 56,8% siswa memiliki pengetahuan baik. Dalam *post test* ada banyak peningkatan (perubahan positif) yakni 16,2% siswa memiliki kebiasaan makan yang tidak sehat dan 83,8%

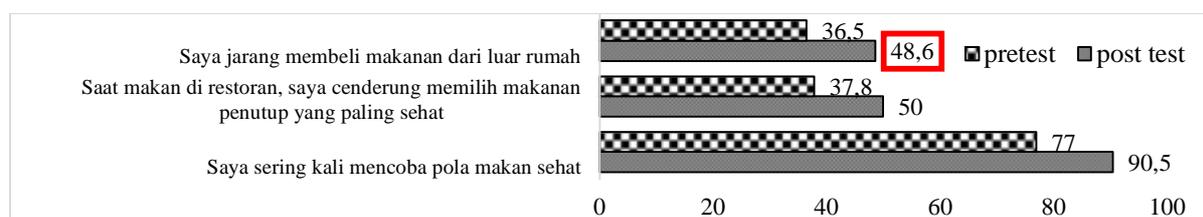
siswa memiliki kebiasaan makan yang sehat. Nilai p kurang dari 0,05 diperoleh pada kelompok perlakuan, yang berarti ada perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang dan *body image* secara signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi film pendek (Tabel 1).

Penilaian kebiasaan makan pada kuesioner ini dapat mengukur 4 kelompok kebiasaan makan yang pertama, yaitu pola hidup sehat (terdapat pada pernyataan nomor 12, 20, 23), kebiasaan konsumsi lemak (terdapat pada pernyataan nomor 1,2,5,6, 7,11, 17.21), kebiasaan konsumsi gula (terdapat pada pernyataan 3, 8, 9, 14, 16, 18), dan konsumsi buah dan sayur (terdapat pada pernyataan 4, 10, 13, 15, 19, 22).

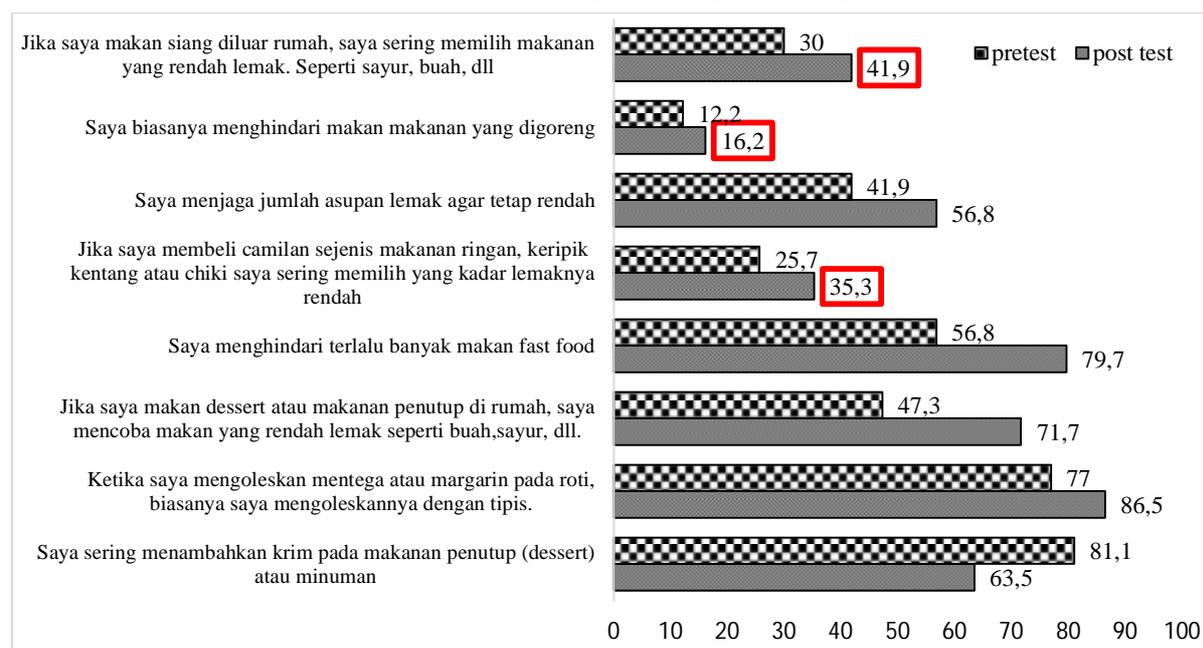
Gambar 1 merupakan persentase kebiasaan makan sehat berhubungan dengan pola hidup sehat, yang menunjukkan bahwa kebiasaan makan terkait pola hidup sehat pada seluruh pernyataan mengalami peningkatan. Peningkatan terbesar (27,5%) terdapat pada pernyataan "Saya sering mencoba pola makan sehat".

Gambar 2 menunjukkan bahwa ada kebiasaan makan terkait konsumsi lemak terdapat 8 pernyataan dari 23 pernyataan dalam kuesioner. Di antara 8 pernyataan tersebut, terdapat 7 pernyataan mengalami peningkatan persentase kebiasaan makan sehat dan 1 pernyataan mengalami penurunan. Peningkatan terbesar terjadi pada pernyataan "jika saya makan makanan penutup, saya mencoba makan yang rendah lemak" sebesar 24,4%.

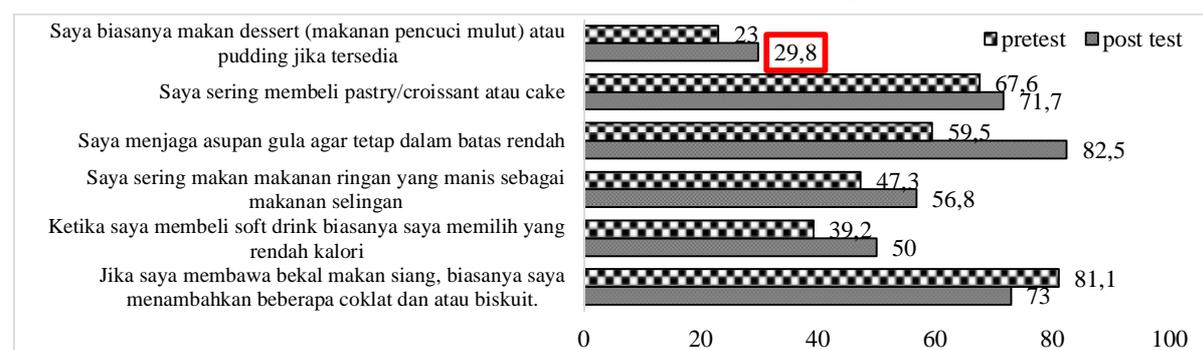
Gambar 3 merupakan persentase kebiasaan makan sehat yang berhubungan dengan konsumsi gula. Terdapat 6 pernyataan dari 23 pernyataan mengenai kebiasaan konsumsi gula. Terdapat 5 dari 6 pernyataan mengalami peningkatan kebiasaan makan sehat, namun terdapat 1 pernyataan mengalami penurunan. Peningkatan terbesar terjadi pada pernyataan "Saya menjaga asupan gula tetap rendah" (23%).



Gambar 1. Sebaran item kebiasaan makan yang berhubungan dengan pola hidup sehat

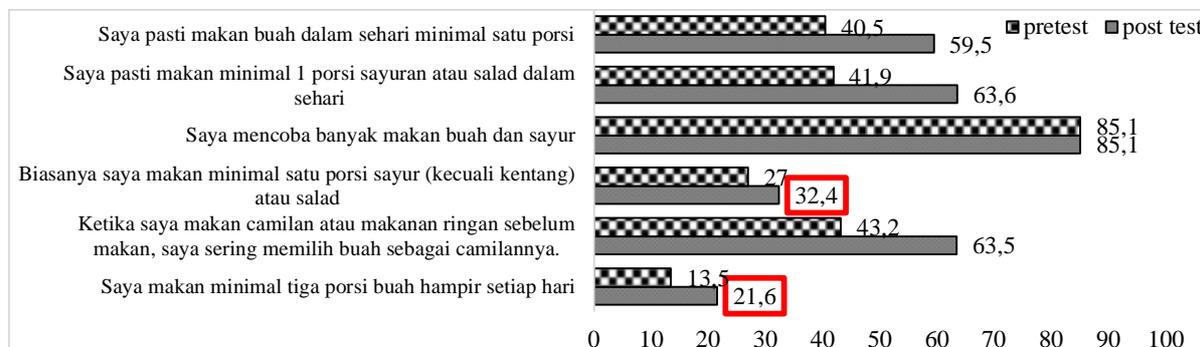


Gambar 2. Distribusi item kebiasaan makan berhubungan dengan konsumsi lemak



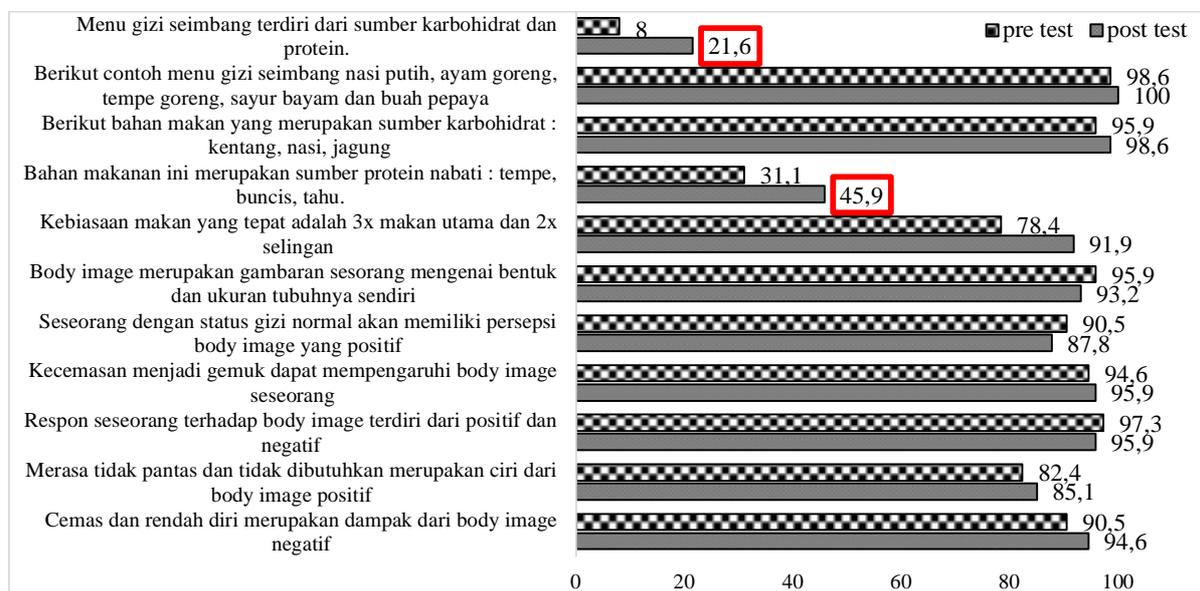
Gambar 3. Distribusi item kebiasaan makan terkait konsumsi gula

Gambar 4 menunjukkan persentase kebiasaan makan sehat terkait konsumsi sayur dan buah. Terdapat 6 pernyataan dari 23 pernyataan terkait konsumsi sayur dan buah. Dari 6 pernyataan terdapat 5 pernyataan mengalami peningkatan mengenai kebiasaan makan sehat dan terdapat 1 pernyataan tidak mengalami perubahan. Peningkatan terbesar terdapat pada pernyataan “Saya pasti makan minimal 1 porsi sayur atau salad sehari” (21,7%). Dari 5 pernyataan yang mengalami peningkatan, terdapat 2 pernyataan yang belum mencapai 50% yaitu “Saya biasanya makan minimal satu porsi sayur (kecuali kentang) atau salad” dari 27% menjadi 32,4% dan pernyataan “Saya makan di setidaknya 3 porsi buah hampir setiap hari” dari 13,5% menjadi 21,6%.



Gambar 4 Sebaran persentase kuesioner kebiasaan makan terkait konsumsi sayur dan buah

Gambar 5 merupakan persentase siswa yang menjawab angket pengetahuan dengan benar. Ada 11 pertanyaan pada kuesioner pengetahuan. Kuesioner pengetahuan dibagi menjadi dua topik yaitu 5 pertanyaan tentang pengetahuan gizi seimbang dan 6 pertanyaan tentang citra tubuh. Pada 11 soal tersebut terdapat 8 soal yang mengalami peningkatan pengetahuan dan 3 soal yang mengalami penurunan. Pertanyaan yang mengalami peningkatan paling besar adalah “makanan ini sumber protein nabati: tempe, kacang-kacangan, tahu” (14,8%). Dari 8 soal yang mengalami peningkatan terdapat 2 soal yang belum mencapai 50% kebiasaan makan sehat yaitu “menu gizi seimbang yang terdiri dari sumber karbohidrat dan protein” dan “makanan ini sumber protein nabati: tempe, kacang, tahu”. Pertanyaan yang mengalami penurunan adalah “body image merupakan gambaran seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri” pertanyaan selanjutnya adalah “seseorang dengan status gizi normal akan mempunyai persepsi body image yang positif dan pertanyaan selanjutnya adalah “respon seseorang terhadap tubuhnya” Citra terdiri dari positif dan negatif. Hal ini bisa terjadi karena salah satu kelemahan media film pendek yang dilakukan secara online, seperti stabilitas jaringan dan perangkat.



Gambar 5. Distribusi item pengetahuan dengan jawaban benar

PEMBAHASAN

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian media edukasi film pendek terhadap kebiasaan makan dan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dan *body image*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang media promosi film pendek, media yang paling banyak diminati remaja SMA adalah video dan audio visual karena media tersebut mudah dipahami. Tema film pendek yang paling banyak digemari remaja SMA adalah tentang keseharian anak sekolah dalam film pendek yang berdurasi kurang dari 10 menit. Dalam penelitian ini, film pendek dibagi menjadi 3 seri dan berdurasi 7 hingga 8 menit dalam sekali tontonan. Hal ini dapat mempengaruhi peningkatan kebiasaan makan remaja.⁽⁸⁾ Menurut Pamelia (2018), remaja cenderung keluar rumah atau membeli makanan di luar rumah karena remaja mencari tempat yang nyaman untuk berkumpul dengan teman, tata ruang yang menarik, ketersediaan wifi, cepat

dan praktis dalam pelayanan dan presentasi. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan para orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Saat ini orang tua cenderung mengajak anaknya berkumpul bersama keluarga di restoran.⁽¹⁰⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Sinurat (2021) bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sikap siswa melalui pemberian film pendek terkait COVID-19 dengan nilai $p < 0,001$.⁽¹¹⁾ Hairin (2021) menemukan perubahan sikap remaja sesudah diberikan edukasi menggunakan film pendek tentang pencegahan anemia dengan nilai $p < 0,000$. Hal ini dikarenakan usia remaja merupakan usia yang mampu menyerap pembelajaran secara maksimal dengan dibantu oleh media film pendek yang menggunakan indra pendengaran dan penglihatan sehingga remaja dapat menyerap pendidikan dengan lebih maksimal. Dalam media film pendek terdapat penggambaran tokoh yang diperankan dalam film yang dapat memberikan gambaran nyata terhadap materi yang disampaikan. Dalam film pendek ini, para tokoh memberikan gambaran tentang kebiasaan makan yang benar agar dapat ditiru oleh remaja.⁽¹²⁾

Penelitian Fitriani (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak pada remaja berada pada kategori sering. Remaja mengungkapkan bahwa dalam sehari mereka selalu mengonsumsi gorengan sebagai lauk pauk saat makan.⁽¹³⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Marliyana & Suharti (2021) yang menunjukkan bahwa masih terdapat sebanyak 82,7% remaja yang mempunyai kebiasaan makan gorengan, mengonsumsi makanan berlemak. Hal ini bisa terjadi karena budaya remaja untuk pergi ke kafe, dimana makanan di kafe seringkali mengandung tepung, gula, dan lemak yang tinggi. Selain itu promosi iklan pembukaan kafe melalui media massa juga dapat mempengaruhi hal tersebut.⁽¹⁴⁾ Minat remaja terhadap iklan dan promosi juga dapat dipengaruhi oleh pilihan makanan, pada film pendek terdapat adegan yang menunjukkan bahwa pemeran film tersebut sedang berada di sebuah kafe, dengan memilih roti sebagai camilan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kusumawardanis (2019) yang menunjukkan bahwa mereka yang memiliki perilaku tidak sehat seperti tidak makan sayur (7,1%) dan makan *fast food* sekali atau lebih dalam 5 hari (5,7%) memiliki proporsi lebih tinggi.⁽¹⁵⁾ Bagian film ini bermaksud menunjukkan bahwa pemilihan jenis makanan kurang tepat. Kesalahpahaman yang terjadi pada saat proses intervensi online, tidak menutup kemungkinan akan mengalami gangguan jaringan sehingga informasi yang diterima tidak akurat. Ramadhanti *et al.* (2022) menyatakan bahwa pendidikan tentang kesehatan dianggap sebagai investasi perilaku dalam jangka panjang karena hasilnya dapat terlihat dalam beberapa tahun kemudian. Perubahan perilaku seseorang memerlukan waktu 18 hari hingga 254 hari, sedangkan dalam jangka pendek hanya terlihat dari perubahan pengetahuannya.⁽¹⁶⁾ Penelitian Pertiwi (2020) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki nilai *body image* rendah cenderung mengalami obesitas dan siswa yang mengalami obesitas cenderung memiliki nilai *body image* yang rendah.⁽¹⁷⁾

Aswita (2022) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan pada remaja SMA 6 Konawe Selatan sebelum dan sesudah pemberian media audio visual dengan nilai $p < 0,000$. Hal ini terjadi karena media audio visual merupakan media yang dapat merangsang indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan serta mempunyai unsur suara dan unsur gambar yang dapat menarik perhatian remaja.⁽¹⁸⁾ Hal ini sejalan dengan penelitian Putri *et al.* (2020) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja sebelum (58,9%) dan sesudah (76,9%) pemberian media film pendek. Media film pendek mempunyai beberapa kelebihan seperti dapat mengembangkan pemikiran dan pendapat, menarik perhatian, mengembangkan daya fantasi, menumbuhkan minat dan motivasi, dapat membantu proses pembelajaran menjadi lebih efektif karena apa yang dilihat oleh mata dan didengar oleh telinga, akan lebih bermakna. lebih cepat dan mudah diingat serta durasinya lebih singkat. Film pendek dapat membuat siswa tetap fokus menonton film.^(19,20) Media film pendek dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perilaku siswa SMP di Yala, Thailand terhadap obesitas.⁽²⁰⁾

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa edukasi menggunakan film pendek berhasil meningkatkan kebiasaan makan dan pengetahuan tentang gizi seimbang dan *body image*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
2. Kemenkes RI. Laporan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Barat. Jakarta: Kemenkes RI; 2018.
3. Fitriani R, Dewanti LP, Kuswari M, Gifari N, Wahyuni Y. Hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, citra tubuh, tingkat kecukupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community*. 2020;4(1):29–38.
4. Wulandari S, Mardisentosa B. Pengaruh pengetahuan gizi perilaku makan dan aktivitas fisik terhadap status gizi remaja putri di SMA Babussalam Kota Tangerang tahun 2020. *Nusant Hasana J*. 2021;1(3):88–91.
5. Rahayu TB, Fitriana. Hubungan pola makan dengan status gizi remaja putri di SMA negeri Bambanglipuro. *J Kesehat "Samodra Ilmu."* 2018;10(2):6–10.
6. Amar MI, Puspita ID, Nasrullah N. Implementasi program bimbingan persepsi positive body image terhadap pengetahuan gizi remaja dan status gizi remaja putri. *Public Heal Sci J*. 2018;10(1):1–11.
7. Harmawati, Sari DA, Verini D. Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap tingkat pengetahuan pelajar SMA tentang HIV/AIDS. *J Endur*. 2018;3(3):588–95.
8. Permatasari D, Rizqi MA, Kesehtan P, Kemenkes P. Media promosi kesehatan film pendek mengenai pencegahan anemia bagi siswa kelas XI. *J Kesehat Siliwangi*. 2021;2(1):194–205.
9. Hanum Y, Waldani B. Pengaruh penggunaan media pembelajaran film pendek swasta Istiqlal Delitua. *J Kel Sehat Sejah*. 2018;16(1):107–18.
10. Pamelia I. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*. 2018;14(2):144–53.
11. Sinurat SN. Pengaruh media video animasi dan film pendek terhadap pengetahuan sikap siswa mengenai Covid-19 di SMP Negeri 13 Pematangsiantar tahun 2021. Medan: Universitas Sumatera Utara; 2021.

12. Hairin SF. Pemberian film pendek edukasi anemia terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri di Desa Sumberagung Kecamatan Moyudan. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2021.
13. Fitriani N. Faktor resiko kejadian hipertensi pada remaja di Kecamatan Bergas. Thesis. Universitas Ngudi Waluyo; 2020.
14. Marliyana, Suharti S. Penyuluhan kesehatan tentang penyakit gastritis pada remaja. *J Public Heal Concerns* [Internet]. 2021;1(1):16–24. Available from: <http://e-jurnal.ipohrr.com/index.php/phc/article/view/54>
15. Kusumawardani N, Rizkianti AR, Mubasyiroh R, Mubasyiroh R, Arfines PP, Puspita T. Adolescents school students in Java and Sumatra are in greater risk of obesity. *Heal Sci J Indones*. 2019;10(2):119–27.
16. Ramadhanti FM, Sulistyowati E, Jaelani M. Pengaruh edukasi gizi dengan media video motion graphics terhadap pengetahuan dan sikap tentang obesitas remaja. *J Gizi*. 2022;11(1):22–31.
17. Pertiwi V, Balgis B, Mashuri YA. The influence of body image and gender in adolescent obesity. *Heal Sci J Indones*. 2020;11(1):22–6.
18. Aswita, Aesulfa, Askrening, Sarita S, Yustiari, Asi M, et al. The audio-visual (video) media's concern for the knowledge and attitudes of adolescents about abortion in the Southern Konawe Coastal Area. *Am J Biomed Sci Res*. 2022;425–32.
19. Putri S, Purnamasari WM, Rohmatin E. Perbedaan pengaruh promosi kesehatan tentang HIV/AIDS melalui video animasi dengan film pendek terhadap pengetahuan remaja di SMP Negeri 3 Tasikmalaya tahun 2020. 2020;31–42.
20. Setiawan LD, Kurniawan E. Metode penyutradaraan Senoaji Julius dalam produksi film pendek anak. *ProTVF*. 2022 May 19;6(1):43-63.
21. Suansan C, Promsriya U, Manlee N, Spongsuwansiri L, Taneeheng N, Woranwongphitak J. Short film production for obesity-reduction campaign of secondary school in Yala, Thailand. *Psychology and Education*. 2021;58(2):2521–2530.