

Analisis tingkat penerimaan media Cakram Gizi Buah dan Sayur pada remaja sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta

Analysis of the acceptance level “Media Cakram Gizi Buah dan Sayur” of high school adolescents in Yogyakarta City

Umi Mahmudah*, Siska Puspita Sari

Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Respati Yogyakarta

Diterima: 20/11/2020

Ditelaah: 11/01/2021

Dimuat: 26/02/2021

Abstrak

Latar Belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang paling rendah dalam hal tingkat konsumsi buah dan sayur. Obesitas pada remaja berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur yang rendah. Diperlukan cara untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur, salah satunya dengan edukasi. Media Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan salah satu alat media edukasi gizi yang bersifat visual yang melibatkan panca indera. Perlu adanya analisis terhadap tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah dan Sayur yang dapat digunakan untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur. **Tujuan:** Untuk mengetahui tingkat penerimaan media Cakram Gizi Buah dan Sayur pada siswa sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada remaja sekolah menengah atas di Kota Yogyakarta dengan total responden 128 siswa. Penelitian dilakukan secara *daring*, dengan mengirimkan media Cakram Gizi Buah dan Sayur ke alamat rumah responden. Data tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah dan Sayur diambil menggunakan kuesioner melalui *google form*, selanjutnya dilakukan analisis dengan uji *Chi Square*. **Hasil:** Tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Buah berdasarkan bentuk dan gambar cakram ($p=1,000$), desain dan *layout* ($p=0,852$), isi ($p=1,000$), serta kesukaan secara keseluruhan ($p=1,000$), baik pada sekolah negeri maupun swasta. Tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur berdasarkan bentuk dan gambar cakram ($p=1,000$), desain dan *layout* ($p=0,071$), serta kesukaan secara keseluruhan ($p=1,000$), baik pada sekolah negeri maupun swasta. Akan tetapi terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur berdasarkan isi ($p=0,049$). **Kesimpulan:** Media Cakram Gizi Buah dan Sayur bisa diterima dengan baik oleh remaja.

Kata kunci: cakram gizi; buah dan sayur; tingkat penerimaan; remaja

Abstract

Background: Adolescents is known as group with the lowest consumption of fruits and vegetables. Strategy to increase consumption of fruits and vegetables such as education was needed. Cakram Gizi Buah dan Sayur are media for nutritional education which is visually involves five of senses. Analysis of the level of acceptance of these media are needed. **Objective:** To determine the level acceptance of Cakram Gizi Buah dan Sayur media on high schools students in Yogyakarta City. **Methods:** This research was a *cross sectional study*. It was conducted on 128 respondents consisted of high schools students in Yogyakarta. It was conducted online, by sending Cakram Gizi Buah dan Sayur media to the home address of each respondent. The data on the acceptance level were taken using a questionnaire which filled out via *google form*. Data were analyzed using *Chi Square*. **Results:** There were no difference in the acceptance level of Cakram Gizi Buah dan Sayur media based on the shape and image ($p=1.000$), design and layout ($p=0.852$), content ($p=1.000$), and overall preference ($p=1.000$), both in public and private schools. There were no differences in the level of acceptance of Cakram Gizi Sayur media based on the shape and image ($p=1.000$), design and layout ($p=0.071$), as well as overall preference, both in public and private schools ($p=1.000$). However, there were differences in the level of acceptance based on the contents ($p=0.049$). **Conclusion:** Acceptance level of Cakram Gizi Buah dan Sayur media was categorized as well acceptance by adolescent in public and private schools.

Keywords: cakram gizi; fruit and vegetables; acceptance level; adolescent

PENDAHULUAN

Pedoman Gizi Seimbang (PGS) merupakan perbaikan dari slogan empat sehat lima sempurna. PGS bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku sehat (1). Buah dan sayur merupakan sumber zat gizi penting yang mengandung air, serat, kalium, vitamin, mineral dan *phytochemical* khususnya antioksidan (2). Konsumsi buah dan sayur mampu menjaga kesehatan, membantu mengatur berat badan (3,4), mencegah obesitas (4,5,6), hipertensi (6), diabetes, kanker, penyakit kardiovaskular dan penyakit degeneratif lainnya (5,6). Kekurangan konsumsi buah dan sayur merupakan sepuluh faktor risiko kematian di dunia (7).

Kelebihan berat badan ataupun obesitas pada remaja berkaitan dengan konsumsi buah dan sayur yang rendah, pengaruh teman sebaya, serta kurangnya aktivitas fisik (8). Penelitian pada remaja di Brazil Selatan diketahui bahwa 14,3% memiliki kelebihan berat badan dan 8,8% termasuk dalam kriteria obesitas. Hal ini disebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur harian (9). Berdasarkan penelitian di Indonesia, pada tahun 2013 diketahui 93,5% penduduk usia di atas 10 tahun tergolong memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur di bawah anjuran (10). Sedangkan pada tahun 2018 tercatat 95,5% penduduk Indonesia usia >5 tahun mengonsumsi buah dan sayur kurang dari lima porsi per hari (11). WHO merekomendasikan bahwa mengonsumsi buah dan sayur sebanyak 400 gram dalam sehari untuk menjaga kesehatan yang terdiri dari konsumsi buah sebanyak 150 gram dan konsumsi sayur sebanyak 250 gram (2).

Remaja usia 10-19 tahun merupakan kelompok yang rentan gizi. Pada kelompok ini merupakan kelompok yang kurang diperhatikan dalam permasalahan gizi sehingga diperlukan banyak upaya untuk meningkatkan kesehatan dibandingkan dengan anak-anak ataupun orang tua (12),

salah satunya adalah dengan edukasi. Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut (13). Adanya media edukasi gizi dapat membantu memperlancar penyampaian penyuluhan gizi dan kesehatan (14). Media edukasi dibuat dengan menganut prinsip bahwa pengetahuan yang ada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh (15).

Media Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan suatu alat peraga yang terdiri dari dua keping cakram, yaitu Cakram Gizi Buah dan Cakram Gizi Sayur. Masing-masing keping cakram terdiri dari dua sisi yaitu sisi depan dan belakang. Cakram Gizi Buah pada bagian depan berisikan tentang nilai gizi buah, dan pada bagian belakang berisi tentang porsi buah sayur serta angka kecukupan gizi remaja menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG), sedangkan Cakram Gizi Sayur pada bagian depan berisi nilai gizi sayur, dan pada bagian belakang berisi tentang fungsi vitamin mineral disertai sumber bahan pangannya. Media Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan salah satu alat media edukasi gizi yang bersifat visual yang melibatkan panca indera. Media cakram termasuk dalam media cetak karena menstimulasi gerak tangan untuk memutar lingkaran cakram dan bersifat fleksibel. Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan suatu cakram yang dibuat khusus untuk remaja yang bertujuan untuk memberikan informasi yang lebih cepat dalam penyampaian mengenai buah dan sayur khususnya pada remaja sehingga diharapkan dapat berdampak pada meningkatnya konsumsi buah dan sayur.

Remaja pada sekolah negeri dan swasta mempunyai karakteristik yang berbeda. Sekolah swasta diselenggarakan untuk memenuhi kebutuhan khusus yang tidak bisa

diberikan sekolah negeri misalnya pendidikan keagamaan yang mendalam (16). Dilihat dari cara pengelolaannya, susunan organisasi dan wewenang sekolah negeri ditetapkan oleh Menteri Pendidikan dan menjadi tanggung jawab pemerintah, sedangkan susunan organisasi dan wewenang sekolah swasta ditetapkan dan menjadi tanggung jawab badan penyelenggara atau yayasan. Dengan adanya perbedaan jenis sekolah tersebut maka terdapat pula perbedaan karakter antara sekolah negeri dan sekolah swasta, perbedaan-perbedaan ini dapat mempengaruhi perkembangan psikososial siswa pada setiap jenis sekolah (17). Perbedaan jenis sekolah tersebut, terdapat pula perbedaan karakter seperti sarana dan prasarana yang memfasilitasi sekolah baik di sekolah negeri dan sekolah swasta yang dapat memengaruhi perilaku maupun pengetahuan (18). Perlu adanya analisis terhadap tingkat penerimaan cakram gizi pada remaja sekolah negeri dan swasta sehingga dapat digunakan sebagai perbaikan ke depannya dan dapat digunakan sebagai media yang bisa diterima oleh masyarakat, khususnya pada semua kalangan remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*, dengan lokasi penelitian di SMA Negeri (SMAN 6 Yogyakarta dan SMAN 9 Yogyakarta) dan SMA Swasta (SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dan SMA Muhammadiyah 4 Yogyakarta). Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 128 siswa yang terdiri dari 64 siswa sekolah negeri dan 64 siswa sekolah swasta. Teknik pengambilan data yang digunakan adalah *simple random sampling*. Data yang diambil adalah tingkat penerimaan media Cakram Gizi

Buah dan Sayur. Data diambil secara *online* menggunakan kuesioner yang diisi melalui *google form*. Sebelum siswa mengisi *google form*, dilakukan apersepsi penelitian melalui *zoom meeting*. Selanjutnya media Cakram Gizi Buah dan Sayur beserta *informed consent* dikirimkan ke alamat rumah masing-masing siswa yang bersedia menjadi responden. Responden diminta untuk mengirimkan bukti foto media Cakram Gizi Buah dan Sayur beserta *informed consent* yang sudah ditandatangani untuk memastikan media cakram sudah benar sampai kepada responden. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner penilaian tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah dan Sayur secara *online*.

Kuesioner tingkat penerimaan media terdiri dari empat *point* yaitu bentuk dan gambar; desain dan *layout*; isi; dan kesukaan secara keseluruhan terhadap media. Kuesioner dibuat dalam bentuk skor empat *point* dengan model skala *likert* yang sudah disederhanakan. Data diolah menggunakan uji *Chi square* dengan membandingkan antara tingkat penerimaan dari siswa SMA negeri dengan siswa SMA swasta. Penelitian ini mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta dengan nomor surat 145.3/FIKES/PL/VII/2020.

HASIL

Tampilan Media Cakram Gizi Buah dan Sayur

Cakram Gizi Buah terdiri dari dua sisi, yaitu bagian depan dan bagian belakang. Pada bagian depan terdiri dari nilai gizi buah (**Gambar 1**) dan pada bagian belakang terdiri dari porsi buah, sayur, dan angka kecukupan gizi pada remaja (**Gambar 2**).

Tabel 1. Data sebaran karakteristik siswa berdasarkan usia dan jenis kelamin

Karakteristik siswa	Sekolah negeri		Sekolah swasta		Total		p
	n=64	%	n=29	%	n=128	%	
Usia (tahun)							
15	11	17,2	10	15,6	21	16,4	0,173
16	34	53,1	25	39,1	59	46,1	
17	19	29,7	29	45,3	48	37,5	
Jenis Kelamin							
Perempuan	49	76,6	33	51,6	82	64,1	0,006*
Laki-laki	15	23,4	31	48,4	46	35,9	

* $p < 0,05$ (signifikan)

Dari data statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan usia antara responden di sekolah negeri dengan sekolah swasta $p=0,173$ ($p > 0,05$). Berdasarkan data karakteristik jenis kelamin, yang paling banyak adalah perempuan, baik responden di sekolah negeri ataupun swasta. Dari data statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan jenis kelamin antara sekolah negeri dengan sekolah swasta $p=0,006$ ($p < 0,05$) (Tabel 1).

Cara Penilaian Tingkat Penerimaan Cakram Gizi Buah dan Sayur

Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan alat yang dibuat dengan desain semenarik mungkin dan dapat digunakan sebagai upaya dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Analisis tingkat penerimaan cakram diukur menggunakan kuesioner modifikasi (19). Kuesioner yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas dengan nilai r Hitung lebih besar daripada r Tabel untuk masing-masing pertanyaan. Sedangkan hasil uji reliabilitas kuesioner cakram gizi buah 0,753 dan cakram gizi sayur 0,762. Analisis tingkat penerimaan cakram dibagi menjadi empat kriteria berdasarkan bentuk dan gambar cakram, desain dan *layout*, isi, serta kesukaan secara keseluruhan. Kriteria pertama yaitu bentuk dan gambar cakram terdiri dari beberapa pertanyaan yaitu bentuk cakram, ilustrasi gambar, tata warna di gambar, dan nilai seni. Kriteria kedua yaitu desain dan

layout yang terdiri dari beberapa pertanyaan yaitu warna secara keseluruhan, judul tulisan dan *font*, keseimbangan letak gambar dan tulisan. Kriteria ketiga yaitu isi terdiri dari pertanyaan yang meliputi tujuan yang jelas, relevansi antar kalimat, penerimaan terhadap pesan, kesesuaian pesan, kemudahan angka untuk dibaca dan kesederhanaan. Kriteria keempat, yaitu kesukaan secara keseluruhan terhadap media. Penerimaan media ini diujikan pada remaja dengan membandingkan tingkat penerimaan pada sekolah negeri dan sekolah swasta. Penilaian masing-masing kriteria menggunakan skala *likert* empat *point* yaitu diberi skor 4 apabila sangat menarik, diberi skor 3 apabila menarik, diberi skor 2 apabila kurang menarik, diberi skor 1 apabila tidak menarik.

Penilaian tingkat penerimaan dilakukan dengan cara menjumlahkan skor dari masing-masing *point* pada kuesioner dan membaginya dengan total skor maksimum dikalikan dengan 100%. Kategori untuk penilaian tersebut terbagi menjadi empat, yaitu sangat menarik untuk nilai $>80\%$, menarik untuk nilai $>60-80\%$, kurang menarik untuk nilai $40-60\%$, dan tidak menarik untuk nilai $<40\%$ (19).

Analisis Tingkat Penerimaan Cakram Gizi Buah

Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah pada remaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah

	Kriteria	Sekolah negeri		Sekolah swasta		Total		P
		n	%	n	%	n	%	
I	Bentuk dan Gambar							
	Sangat menarik	43	67,2	44	68,8	87	68,0	1,000
	Menarik	21	32,8	20	31,2	41	32,0	
	Total	64	100	64	100	128	100	
II	Desain dan Layout							
	Sangat menarik	43	67,2	41	64,1	84	65,6	0,852
	Menarik	21	32,8	23	35,9	44	34,4	
	Total	64	100	64	100	128	100	
III	Isi							
	Sangat menarik	42	65,6	41	64,1	83	64,8	1,000
	Menarik	22	34,4	23	35,9	45	35,2	
	Total	64	100	64	100	128	100	
IV	Kesukaan secara keseluruhan							
	Sangat suka	30	46,9	30	46,9	60	46,9	1,000
	Suka	32	50,0	33	51,6	65	50,8	
	Kurang suka	2	3,1	2	1,6	3	2,3	
	Total	64	100	64	100	128	100	

Berdasarkan analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square* diketahui bahwa nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan desain dan gambar pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 2**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan desain dan gambar baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta adalah sangat menarik.

Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan kriteria kedua yaitu berdasarkan desain dan *layout*. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p = 0,852$ ($p > 0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan desain dan *layout* pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 2**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan desain dan *layout* baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta adalah sangat menarik.

Hasil penelitian dari analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah kriteria ketiga yaitu berdasarkan isi. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan isi pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 2**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah berdasarkan isi baik sekolah negeri maupun sekolah swasta adalah sangat menarik.

Hasil penelitian dari analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah kriteria keempat yaitu berdasarkan kesukaan secara keseluruhan. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p = 1,000$ ($p > 0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan cakram gizi buah secara keseluruhan, baik sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 2**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi

Buah disukai, baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta.

Analisis Tingkat Penerimaan Cakram Gizi Sayur

Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah pada remaja dapat dilihat pada **Tabel 3**. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa

nilai $p=1,000$ ($p>0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan desain dan gambar pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 3**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan desain dan gambar baik di SMA negeri maupun SMA swasta adalah sangat menarik.

Tabel 3. Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur

	Kriteria	Sekolah negeri		Sekolah Swasta		Total		p
		n	%	n	%	n	%	
I	Bentuk dan Gambar							
	Sangat menarik	41	64,1	41	64,1	82	64,1	1,000
	Menarik	23	35,9	23	35,9	46	35,9	
	Total	64	100	64	100	128	100	
II	Desain dan Layout							
	Sangat menarik	44	68,8	33	51,6	77	60,2	0,071
	Menarik	20	31,2	31	48,4	51	39,8	
	Total	64	100	64	100	128	100	
III	Isi							0,049*
	Sangat menarik	43	67,2	31	51,6	54	42,2	
	Menarik	21	32,8	33	48,4	74	57,8	
	Total	64	100	64	100	128	100	
IV	Kesukaan secara keseluruhan							1,000
	Sangat suka	28	40,6	26	40,6	54	42,2	
	Suka	34	53,1	36	56,2	70	54,7	
	Kurang suka	2	3,1	2	3,1	4	3,1	
	Total	64	100	64	100	128	100	

* $p<0,05$ (signifikan)

Analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan kriteria kedua yaitu berdasarkan desain dan *layout*. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p=0,071$ ($p>0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan pada kriteria desain dan *layout* pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 3**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan kriteria desain dan *layout* baik di

sekolah negeri maupun sekolah swasta adalah sangat menarik.

Hasil penelitian dari analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur kriteria ketiga yaitu berdasarkan isi. Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p=0,049$ ($p>0,05$) yang artinya bahwa terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan isi pada sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 3**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur berdasarkan

isi, baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta adalah sangat menarik.

Berdasarkan hasil analisis secara statistik menggunakan uji *Chi Square*, diketahui bahwa nilai $p=1,000$ ($p>0,05$) yang artinya bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur secara keseluruhan, baik sekolah negeri maupun sekolah swasta (**Tabel 3**). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat penerimaan Cakram Gizi Sayur disukai, baik di sekolah negeri maupun sekolah swasta.

PEMBAHASAN

Masa remaja merupakan masa penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa. Gizi seimbang pada masa ini akan sangat menentukan kematangan di masa depan (20). Dalam tahap perkembangan, siswa tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada tahap remaja. Pada tahap ini merupakan masa penyempurnaan dari perkembangan pada tahap-tahap sebelumnya. Masa remaja adalah tahapan seorang individu mengalami puncak perkembangan fisik, kognitif, dan emosional (21). Perkembangan kognitif seseorang dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah lingkungan pendidikan.

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan formal yang berkewajiban mengembangkan potensi siswa semaksimal mungkin dalam berbagai aspek kepribadian sehingga menjadi manusia yang mampu berdiri sendiri di dalam dan di tengah-tengah masyarakat. Menurut status lembaga pendidikan, sekolah terbagi menjadi dua, yaitu sekolah swasta dan sekolah negeri. Sekolah negeri maupun sekolah swasta memiliki karakteristik masing-masing. *Branding* sekolah swasta juga dapat melalui hal ini karena prinsip sektor swasta yang mengutamakan pelayanan prima dan kepuasan untuk *customer*-nya. Sedangkan sekolah negeri memiliki fasilitas yang standar untuk

keberlangsungan kegiatan belajar mengajar (22).

Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja, terutama pada saat di sekolah disebabkan beberapa faktor, yaitu paparan makanan yang tidak sehat, kemampuan untuk memilih sesuai kesukaan, kesukaan terhadap makanan tertentu (23), sikap, keyakinan, makanan dan gaya hidup, kondisi sosial dan lingkungan fisik serta ketersediaan makanan (24). Frekuensi konsumsi *western fast food*, total energi *fast food*, total lemak *western fast food*, dan total natrium *fast food* merupakan faktor risiko kejadian *overweight* pada remaja *stunting* (25). Artikel, koran, internet dan *booklet* merupakan media sumber informasi mengenai gizi yang berkaitan positif dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja (26). Proses edukasi gizi tidak terlepas dari pengaruh penggunaan alat peraga atau media yang mampu mendukung berlangsungnya kegiatan edukasi tersebut. Media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Panca indera yang banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata (kurang lebih 75% sampai 87%), sedangkan 13% sampai 25%, pengetahuan manusia diperoleh dan disalurkan melalui panca indera yang lain (27).

Media Cakram Gizi Buah dan Sayur merupakan suatu media cetak visual berbentuk bulat, bisa diputar, berisi tentang informasi mengenai buah dan sayur sebagai upaya dalam peningkatan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Penelitian sejenis terkait dengan media cakram adalah pada Cakram MP-ASI. Cakram MP-ASI termasuk ke dalam media cetak karena menstimulasi gerak tangan untuk memutar lingkaran cakram dan bersifat fleksibel. Kelebihan dari cakram ini salah

satunya adalah sifatnya yang *konkret*. Selain itu, cakram dapat mengatasi batasan ruang dan waktu, serta menampilkan informasi secara cepat dan praktis. Cakram juga mempunyai beberapa kelemahan, yaitu sangat terbatas untuk kelompok besar dan menekankan pada persepsi indera mata atau pengelihatannya (28).

Berdasarkan analisis tingkat penerimaan Cakram Gizi Buah (**Tabel 2**) tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Buah berdasarkan bentuk dan gambar cakram, desain dan *layout*, isi, serta kesukaan secara keseluruhan, baik pada sekolah negeri maupun swasta. Tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur (**Tabel 3**) berdasarkan bentuk dan gambar cakram, desain dan *layout*, serta kesukaan secara keseluruhan, baik pada sekolah negeri maupun swasta. Hal ini karena berdasarkan data karakteristik usia baik sekolah negeri ataupun sekolah swasta adalah sama (**Tabel 1**), selain itu letak geografis dan lokasi sekolah maupun tempat tinggal siswa yang berdekatan. Akan tetapi terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur berdasarkan isi (**Tabel 3**). Perbedaan status sekolah negeri maupun swasta di Indonesia dapat menjadi salah satu pertimbangan dalam melakukan intervensi (29). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa sekolah swasta memiliki tingkat keterampilan berpikir yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah pemerintah. Hal tersebut disebabkan sekolah swasta menyediakan berbagai fasilitas yang lebih baik untuk memfasilitasi belajar siswa dibandingkan sekolah negeri (30). Hal tersebut kemungkinan menjadikan faktor penyebab terjadinya perbedaan analisis tingkat penerimaan isi media Cakram Gizi Sayur pada sekolah negeri dan swasta.

Berdasarkan hasil analisis tingkat penerimaan berdasarkan bentuk dan gambar pada Cakram Gizi Buah dan Sayur adalah sangat menarik (**Tabel 2 dan 3**). Bentuk media Cakram Gizi Buah dan Sayur adalah

bulat yang dilengkapi dengan gambar buah dan sayur. Media yang baik adalah media yang mampu menyampaikan pesan, diterima, dan mencapai target yang baik (31). Media edukasi dibuat dengan menganut pada prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap orang diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak panca indera yang digunakan maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Menurut penelitian sebelumnya bahwa media edukasi gizi dalam bentuk poster, *leaflet*, maupun multimedia dapat diterima oleh subjek, akan tetapi tingkat penerimaan pada media *leaflet* lebih tinggi dibandingkan dengan poster dan multimedia (31). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa media edukasi gizi yang dibuat cukup sederhana dan mudah dipahami oleh sasaran edukasinya dapat digunakan sebagai alat bantu dalam melakukan komunikasi, informasi dan edukasi yang sudah teruji kelayakannya serta bersifat universal serta cukup efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu-ibu pengguna posyandu (32). Menurut penelitian sebelumnya, penggunaan media gambar dalam pembelajaran merupakan alternatif untuk meningkatkan hasil belajar siswa (33).

Analisis tingkat penerimaan berdasarkan desain dan *layout* pada Cakram Gizi Buah dan Sayur adalah sangat menarik (**Tabel 2 dan Tabel 3**). Salah satu indikator penilaian desain dan *layout* adalah warna. Warna menjadi salah satu media yang dapat menarik perhatian untuk mengunjungi situs tertentu, untuk bertahan membaca isi informasi, atau agar pengunjung mengerti apa yang disampaikan (34). Warna pada media Cakram Gizi Buah dan Sayur menampilkan kombinasi warna, yaitu pada Cakram Buah adalah warna biru, kuning, *pink* sedangkan pada Cakram Sayur adalah warna hijau, kuning, ungu, dan merah. Ada beberapa contoh warna yang biasanya digunakan untuk keperluan desain beserta efek psikologis yang ditimbulkan dari warna-warna tersebut,

yaitu merah (*red*), berarti aktif, menyegarkan, menarik, kuat, *energetic* memikat, mendominasi, agresif; merah muda (*pink*), berarti manis, lembut, perhatian; ungu (*violet*), berarti maskulin, menarik, mistik, sensual, memikat, lembut, suram, sepi, kelam, menggelisahkan; biru (*blue*), berarti terkontrol, misterius, intelektual, harmoni, tertutup, dingin, melankolis, dalam, setia, pemimpi, rasional, agresif; hijau kebiruan (*turquoise*), berarti menyegarkan, jauh, egois, dingin, steril; hijau muda (*light green*), berarti menggairahkan, beracun, mendorong; hijau (*green*), berarti menyegarkan, harmonis, optimis, natural, tenang, lembut, damai, berkepribadian kuat; kuning (*yellow*), berarti berwarna, terbuka, ceria, muda, hidup, penuh kesenangan, cerah, dangkal, melebih-lebihkan (34). Hal ini sejalan dengan penelitian bahwa warna pada media lingkaran status gizi memilih suka sebesar 60% dan sangat suka sebesar 40%, kader menyukai warna pada media lingkaran status gizi karena sama seperti KMS balita yang mudah diingat yaitu untuk umur laki-laki berwarna biru dan merah muda untuk perempuan (35). Warna berpengaruh pada *short term memory* (memori jangka pendek) pada siswa kelas VIII SMP N 37 Palembang. Hasil analisis data diperoleh pengaruh yang signifikan warna (merah, biru, hijau, ungu, oranye, dan kuning) pada *short term memory* (36).

Penggunaan warna-warna dan gambar juga dapat meningkatkan motivasi anak dalam menerima pesan. Hal yang penting untuk diperhatikan dalam membuat media pendidikan gizi adalah memilih jenis dan ukuran *font* yang sederhana dan mudah dibaca (37). Selain warna, analisis tingkat penerimaan desain dan *layout* pada Cakram Gizi Buah dan Sayur adalah *font*. Berdasarkan hasil penelitian Cakram Gizi Buah dan Sayur diperoleh bahwa untuk ukuran *font* dan angka yang tertulis pada cakram terlalu kecil, tetapi masih bisa terbaca.

Analisis tingkat penerimaan berdasarkan isi diketahui bahwa pada Cakram Gizi Buah dan Sayur adalah sangat menarik (**Tabel 2 dan Tabel 3**). Isi media Cakram Gizi Buah terdiri dari dua sisi yaitu sisi depan berisi tentang nilai gizi buah, dan sisi belakang adalah porsi anjuran buah dan sayur serta angka kecukupan gizi remaja. Sedangkan Cakram Gizi Sayur pada sisi depan berisi tentang nilai gizi sayur dan bagian belakang berisi fungsi, sumber pangan vitamin dan mineral. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa isi dari media cakram sudah lengkap, akan tetapi ada beberapa masukan untuk menambahkan jumlah buah dan sayur supaya lebih banyak jenisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian isi cerita buku cergam berada pada kisaran mudah dipahami bagi seluruh contoh. Buku cerita bergambar dan komik memiliki kesamaan karena menggabungkan unsur verbal dan visual. Sebagian besar contoh menyatakan cerita dalam buku cerita bergambar sangat menarik (92,5%). Berdasarkan keseluruhan buku, sebagian besar contoh tergolong sangat menyukai (82,5%) buku. Sementara sisanya (17,5%) tergolong cukup menyukai. Sebagian besar contoh memilih gambar dan cerita sebagai bagian yang paling disukai dari buku (80,0%) (38).

Analisis tingkat penerimaan berdasarkan kesukaan secara keseluruhan dinilai suka oleh responden, baik media cakram gizi buah maupun media Cakram Gizi Sayur (**Tabel 2 dan Tabel 3**). Berdasarkan hasil penelitian dari respon siswa diketahui bahwa media ini sederhana akan tetapi sangat menarik, bagus dan bermanfaat, akan tetapi ada beberapa saran guna perbaikan yaitu alangkah baiknya apabila dilengkapi dengan cara penggunaannya, ukuran cakrahnya lebih diperbesar, serta ditambahkan kalimat persuasif yang mengajak para pengguna media cakram gizi untuk rajin mengonsumsi buah dan sayur. Hal ini sejalan dengan penelitian tingkat penerimaan bentuk dan gambar cakram gizi

balita dari usia 0-11 bulan hingga 36-60 bulan baik laki-laki maupun perempuan, hampir sebagian besar baik kader posyandu dan ibu balita menyatakan sangat tertarik untuk empat kriteria pada tingkat penerimaan bentuk dan gambar. Sebagian besar kader posyandu dan ibu balita menyatakan bahwa bentuk cakram pada semua jenis cakram gizi balita sudah sangat menarik karena bentuk yang bulat dan terasa lebih nyaman ketika digunakan (39).

KESIMPULAN DAN SARAN

Tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Buah berdasarkan bentuk dan gambar, desain dan *layout*, isi, serta kesukaan secara keseluruhan baik pada sekolah negeri maupun sekolah swasta. Tidak terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur berdasarkan bentuk dan gambar, desain dan *layout*, serta kesukaan secara keseluruhan baik pada sekolah negeri maupun sekolah swasta. Akan tetapi terdapat perbedaan tingkat penerimaan media Cakram Gizi Sayur berdasarkan isi antara sekolah negeri maupun sekolah swasta. Media Cakram Gizi Buah dan Sayur bisa diterima semua kalangan remaja, baik di sekolah negeri maupun swasta.

Diperlukan pengembangan media cakram gizi yang berbeda sehingga media cakram gizi tidak hanya tentang buah dan sayur akan tetapi berisi tentang materi edukasi gizi lainnya. Adanya media Cakram Gizi Buah dan Sayur diharapkan dapat mempermudah remaja untuk memperoleh informasi mengenai buah dan Sayur sehingga mampu meningkatkan konsumsi buah dan sayur, mencegah terjadinya kegemukan serta penyakit degeneratif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang telah memberikan dana penelitian melalui hibah Penelitian Dosen Pemula (PDP) tahun anggaran 2020, dengan perjanjian kontrak

Nomor : 26/E1/KPT/2020 tanggal 4 Mei 2020 dan Amandemen Kontrak Tahun Tunggal Nomor : 081/SP2H/AMD/LT/DRPM/2020 tanggal 20 Mei 2020 dan Perjanjian Kontrak Nomor 22/PDP-Kemendikbud/PPPM/V/2020. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah, guru, serta siswa yang bersedia terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pem D, Jeewon R. Fruit and vegetable intake: benefits and progress of nutrition education interventions—narrative review article. *Iran J Public Health*. 2015;44:1309–1321.
2. Kemenkes. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA; 2014.
3. Mozaffarian, D. Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity. *Circulation*. 2016; 133(2): 187–225.
4. Hartley L, Igbinedion E, Holmes J, Flowers N, Thorogood M, Clarke A, Rees K. Increased consumption of fruit and vegetables for the primary prevention of cardiovascular diseases. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2013. <https://doi.org/10.1002/1465-1858.CD009874.pub2>.
5. Leite, A. V., Malta, L. G., Riccio, M. F., Eberlin, M. N., Pastore, G. M., & Maróstica Júnior, M. R. Antioxidant potential of rat plasma by administration of freeze-dried jaboticaba peel (*Myrciaria jaboticaba* Vell Berg). *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. 2011; 59(6): 2277–2283.
6. Shekhawat S, P P G, Gupta M, Kakkar M, Mathur M, Ahaluwalia N, et al. Nutrition in adolescence – Issues and Challenges for the Health Sector : Issues in Adolescent Health and Development. *J Evol Med Dent Sci*. 2014; 3(16): 4299–309.
7. FAO. Fruit and vegetables for health initiative. 2017 [Diakses pada 13

- September 2020] dari <http://www.fao.org/3/a-i6807e.pdf>.
8. Ziaei R, Shahi H, Datsgiri S, Mohammadi R, Viitasara E. Fruit and vegetable intake and its correlates among high-school adolescents in Iran: a cross-sectional study. *Journal of Public Health*. 2019; 28:711 – 718.
 9. Rieth M, Moreira M, Fuchs F, Moreira LB, Fuchs, S. Fruits and vegetables intake and characteristics associated among adolescents from Southern Brazil. *Nutrition Journal*. 2012; 25(95): 1-21.
 10. Balitbangkes. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta : Kementerian Kesehatan, Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. 2013.
 11. Balitbangkes. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta : Kementerian Kesehatan, Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. 2018.
 12. World Health Organization. Adolescent nutrition: a review of the situation in selected south-east asian countries. World Health Organization; 2006. [Diakses pada 08 September 2020] dari <http://www.who.int/iris/handle/10665/43342>.
 13. Lazzeri G, Pammolli A, Azzolini E, Simi R, Meoni V, De Wet DR, et al. Association between fruits and vegetables intake and frequency of breakfast and snacks consumption: A cross-sectional study. *Nutr J [Internet]*. 2013;12(1):1 – 26.
 14. Fitriani S. Promosi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.
 15. Kapti RE. Efektifitas audiovisual sebagai media penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu dalam tatalaksana balita dengan diare di dua rumah sakit kota malang. [Skripsi]. Jakarta : FKM, Gizi, Universitas Indonesia; 2016.
 16. Suseno YE. Perbedaan persepsi antara siswa sekolah negeri dan swasta terhadap pembelajaran guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 2013; 1(1)01:60 – 63.
 17. Minuchin PP & Sapiro EK. The school as a context for social development. *Handbook of child psychology*. 1983; 4:477-483.
 18. Listiyani E. Perbandingan tingkat pengetahuan siswa tentang perilaku sehat antara sekolah dasar negeri dan swasta. [Naskah Publikasi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2013.
 19. Meylistra PA. Analisis tingkat kemudahan penggunaan dan penerimaan cakram gizi balita pada kader posyandu dan ibu balita. [Skripsi]. Bogor : Institute Pertanian Bogor; 2017.
 20. Dedeh. Sehat dan bugar berkat gizi seimbang. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo;2010.
 21. Prawirohardjo S. Ilmu Kebidanan. Jakarta: PT. Bina Pustaka; 2008.
 22. Hamka. 2018. Sekolah negeri dan sekolah swasta: monopoli dalam pendidikan. *Jurnal el-Idare*. 2018;1(2):217–230.
 23. Fitzgerald AC, Heary E, Nixon, Kelly, C. Factor influencing the food choices of irish children and adolescents : a qualitative investigation. *Health Promotion International*. 2010; 25(3):289–98.
 24. Kanyamee M, Fongkaew W, Chotibang J, Aree P, Kennedy C. An intervention study of changing eating behaviors and reducing weight in Thai children aged 10-12. *Pac Rim Int J Nurs Res*. 2013;17:317-327.
 25. Bonita IA & Fitranti D. Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor resiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Journal of Nutrition College*. 2017; 6(1):52–60.
 26. Fresling H, Haas K, Elmadfa I. Mass media nutrition information sources and associations with fruit and vegetable consumption among adolescents. *Public Health Nutrition*. 2009; 13(2):269–275.

27. Maulana, H. Promosi kesehatan. Jakarta: EGC; 2009.
28. Pusparini, Holil P, Fred A, Fita F. Peranan media cakram MP-ASI terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang pemberian MP-ASI. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2019;11(1):1-9.
29. Utama LJ, Sembiring A., Sine JG. Perilaku sarapan pagi kaitannya dengan status gizi dan anemia pada anak sekolah dasar. *The Indonesian Journal of Nutrition*. 2018;7(1):63-66.
30. Iqbal,S & Shayer. Accelerating the development of formal thinking in pakistan secondary school students: achievement effects and professional development issues. *Journal of Research in Science Teaching*. 2000; 37(3):259 – 274.
31. Fitriana N, Madanijah S, Ekayanti I. Analysis of media use in nutrition education on knowledge, attitude and practice of breakfast habits on elementary school students. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2015; 14 (6): 335 – 345.
32. Hermina & Prihatini S. (2015). Pengembangan media poster dan strategi edukasi gizi untuk pengguna posyandu dan calon pengantin. *Buletin Penelitian Kesehatan*. 2015;43(3):195-205.
33. Yuswanti. Penggunaan media gambar untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran IPS di kelas IV SD PT. Lestari Tani Teladan (LTT) Kabupaten Donggala. *Jurnal Kreatif Tadulako Online*. 2015; 03(04):185-199
34. Monica. Pengaruh warna, tipografi, dan layout pada desain situs. *Jurnal Humaniora*. 2010; 01(2):459-468
35. Islami & Agustiansyah. Efektivitas modifikasi cakram gizi sebagai media lingkaran status gizi untuk meningkatkan keterampilan kader dalam menentukan status gizi balita. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 2018; 01(02):82-86.
36. Sujarwo S, & Oktaviana R. Pengaruh warna terhadap short term memory pada siswa Kelas VIII SMP N 37 Palembang. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*. 2017;3(1):33-41.
37. Contento IR. *Nutrition education: Linking Research, Theory, and Practice*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers; 2007.
38. Ikada DC. *Tingkat penerimaan buku cerita bergambar sebagai media pendidikan gizi dan pengaruhnya terhadap pengetahuan gizi anak sekolah dasar*. [Skripsi]. Bogor: Institut Pertanian Bogor; 2010.
39. Meylistra PA. *Analisis tingkat kemudahan penggunaan dan penerimaan cakram gizi balita pada kader posyandu dan ibu balita*. [Skripsi]. Bogor: Institute Pertanian Bogor; 2017.

