

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN
MEDIA EDUKASI BUKU FOTO MAKANAN TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KONSUMSI GULA, GARAM,
LEMAK DARI MAKANAN JAJANAN PADA
MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS
PERINTIS INDONESIA**

SKRIPSI



Oleh :

PUTRI ADAWIYAH

NIM. 2420273007

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
PADANG
2026**

PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
SKRIPSI, Februari 2026
Putri Adawiyah

**PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA EDUKASI
BUKU FOTO MAKANAN TERHADAP PENGETAHUAN DAN
KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK DARI MAKANAN
JAJANAN PADA MAHASISWA S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA**

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama kematian di Indonesia, yang salah satunya dipengaruhi oleh konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) berlebih. Pada mahasiswa, kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan tinggi GGL masih cukup tinggi dan berisiko terhadap kesehatan. Edukasi gizi melalui media buku foto makanan dapat menjadi upaya untuk meningkatkan pengetahuan terkait konsumsi GGL. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku foto makanan terhadap pengetahuan dan konsumsi GGL dari makanan jajanan pada mahasiswa.

Penelitian ini merupakan *quasi eksperimen* dengan desain *one grup pre-test and post-test design*. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa S1 Gizi. Sampel berjumlah 30 responden dengan metode total sampling. Data dianalisis menggunakan uji *Shapiro Wilk* untuk uji normalitas, uji *Paired T-Test* dan *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan buku foto makanan terhadap pengetahuan dan konsumsi gula, garam dan lemak sebelum dan setelah intervensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku foto makanan terhadap peningkatan pengetahuan serta perubahan konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), pada pengetahuan ($p=0.000$), konsumsi gula ($p=0.000$), konsumsi garam ($p=0.001$), dan konsumsi lemak ($p=0.005$) ($p<0.05$).

Penyuluhan gizi menggunakan media buku foto makanan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki konsumsi gula, garam, dan lemak pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol, durasi intervensi yang lebih panjang, serta mengkaji faktor lain yang mempengaruhi perilaku konsumsi.

Kata Kunci : Penyuluhan Gizi, Media Edukasi Gizi, Pengetahuan, Konsumsi Gula Garam Lemak.

BACHELOR'S PROGRAM IN NUTRITION
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
THESIS, February 2026
Putri Adawiyah

***THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING A FOOD PHOTO
BOOK AS AN EDUCATIONAL MEDIUM ON KNOWLEDGE AND
CONSUMPTION OF SUGAR, SALT, AND FAT FROM SNACKS
AMONG UNDERGRADUATE NUTRITION STUDENTS
PERINTIS UNIVERSITY OF INDONESIA***

ABSTRACT

Noncommunicable diseases (NCDs) are the leading cause of death in Indonesia, partly due to excessive consumption of sugar, salt, and fat (SSF). Among college students, the habit of consuming street food high in SSF remains prevalent and poses a health risk. Nutrition education using a food photo book can be an effective approach to improve knowledge regarding SSF consumption. This study aims to determine the effect of nutrition education using food photo books on knowledge and SFL consumption from snack foods among college students.

This study is a quasi-experimental study with a one-group pre-test and post-test design. The study population consists of undergraduate students majoring in Nutrition. The sample comprised 30 respondents selected using total sampling. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk test for normality, the Paired T-Test, and the Wilcoxon Signed Rank Test to assess the effect of nutrition education using food photo books on knowledge and consumption of sugar, salt, and fat before and after the intervention.

The results of this study indicate that nutrition education using a food photo book as a medium has an effect on increasing knowledge and changing the consumption of sugar, salt, and fat (SSF), specifically in terms of knowledge ($p=0.000$), sugar consumption ($p=0.000$), salt consumption ($p=0.001$), and fat consumption ($p=0.005$) ($p<0.05$).

Nutrition education using food photo books is effective in increasing knowledge and improving sugar, salt, and fat intake among college students. Future research is recommended to include a control group, a longer intervention period, and an examination of other factors influencing dietary behavior.

Keywords : *Nutrition Education, Nutrition Educational Materials, Knowledge, Sugar, Salt, and Fat Intake.*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke telah menjadi penyebab kematian utama di Indonesia. Data *World Health Organization* (WHO), 2018) menunjukkan bahwa lebih dari 70% kematian global disebabkan oleh penyakit tidak menular. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada indikator-indikator kunci PTM yang tercantum dalam RPJMN 2015-2019, yaitu prevalensi hipertensi penduduk usia lebih dari 18 tahun meningkat dari 25,8% menjadi 34,1%, prevalensi obesitas penduduk usia 18 tahun keatas meningkat dari 14,8% menjadi 21,8% dan prevalensi diabetes melitus pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat dari 6,9% menjadi 10,9% (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2019).

Peningkatan terhadap tren penyakit tidak menular (PTM) di Indonesia tidak hanya dialami oleh kelompok usia lanjut, tetapi juga mulai meningkat pada kelompok usia muda, termasuk mahasiswa. Salah satunya faktor risiko utama penyakit tidak menular adalah pola konsumsi yang tidak sehat, khususnya konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak (GGL). Hasil analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014, menunjukkan bahwa (29,7%) masyarakat Indonesia mengkonsumsi gula, garam, dan lemak melebihi dari rekomendasi. Sejalan dengan itu data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 juga menunjukkan bahwa 28,7% masyarakat Indonesia masih melebihi batas anjuran.

Pada mahasiswa, konsumsi makanan jajanan yang tinggi GGL menjadi kebiasaan yang sulit dihindari karena faktor kemudahan, rasa, dan harga yang terjangkau. Mahasiswa tingkat I umumnya berada dalam masa transisi dari kehidupan rumah menuju kemandirian, sehingga mengalami perubahan pola makan yang signifikan akibat kurangnya pengawasan orang tua dan padatnya aktivitas perkuliahan maupun organisasi. Kondisi ini membuat mahasiswa memiliki kebebasan dalam memilih makanan dan minuman sesuai keinginan, yang pada akhirnya meningkatkan konsumsi makanan jajanan (Audina, 2019).

Konsumsi merupakan pemenuhan kebutuhan seseorang, baik untuk kepuasan maupun kesehatan. Konsumsi makanan yang seimbang dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular (PTM), sedangkan konsumsi makanan tinggi kalori, khususnya yang mengandung gula dan lemak, serta asupan garam berlebih yang dapat meningkatkan nafsu makan dan menambah cita rasa, cenderung mendorong seseorang untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak. Dalam jangka waktu yang panjang, pola konsumsi tinggi gula, garam, dan lemak akan menjadi faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular (PTM) (Belay, 2022). Salah satu sumber konsumsi pangan yang cenderung tidak seimbang pada mahasiswa adalah makanan jajanan. Umumnya kandungan zat gizi seperti gula, garam, dan lemak dari makanan jajanan lebih dominan dibandingkan dengan zat gizi lainnya (Masri et al., 2022).

Makanan jajanan, atau "*street food*", adalah pangan yang dijual di kaki lima, pasar, sekolah, dan tempat umum lainnya, disajikan dalam berbagai bentuk dan rasa yang menarik perhatian konsumen (Rahmi, 2018 & Purnomo, 2018). Kebiasaan mengonsumsi makanan yang mengandung GGL atau gula, garam, lemak yang tinggi perlu dikontrol, karena dapat membentuk kebiasaan di masa yang akan datang. Jika kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman yang tidak sehat maka hal tersebut akan berdampak pada kesehatannya yang akan datang (Belay, 2022). Batas anjuran konsumsi harian Gula, Garam dan Lemak telah diatur dalam Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 30 Tahun 2013, yaitu gula maksimal 50 gram, garam 5 gram, dan lemak 67 gram per hari. Konsumsi GGL yang melebihi batas dapat memicu penumpukan radikal bebas, kerusakan DNA, mutasi gen, hingga perkembangan penyakit degeneratif seperti kanker, stroke, dan diabetes (Permenkes, 2013).

Selain itu, berdasarkan Angka Kecukupan Gizi Indonesia 2019, kebutuhan energi pada kelompok usia 19–24 tahun berkisar sekitar 2.650 kkal/hari pada laki-laki dan 2.250 kkal/hari pada perempuan, dengan kontribusi lemak sekitar 20–30% dari total energi, yang setara dengan sekitar 60–75 gram lemak per hari. Konsumsi gula tambahan dianjurkan tidak melebihi 10% dari total energi, sedangkan konsumsi garam dibatasi sekitar 5 gram per hari. Apabila konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi batas anjuran dalam jangka panjang, maka dapat

meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit jantung.

Menurut data Riskesdas 2018, secara keseluruhan konsumsi makanan dan minuman berisiko di Sumatera Barat berada pada urutan ke-12 dari 34 provinsi di Indonesia. Posisi ini menunjukkan bahwa tingkat konsumsi gula, garam, dan lemak di Sumatera Barat tergolong cukup tinggi (Riskesdas nasional, 2018). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan di Sumatera Barat menunjukkan bahwa kota Padang berada pada urutan ke-4 tertinggi dalam proporsi kebiasaan mengkonsumsi makanan manis, yaitu sebesar 48,51% dengan rentan usia 20-24 tahun yaitu ≥ 1 kali per hari sebanyak 40,42%, 1-6 kali per minggu sebanyak 47,47%, ≤ 3 kali per bulan sebanyak 12,12%, dengan jumlah N tertimbang sebanyak 2.910. Kebiasaan mengkonsumsi minuman manis di kota Padang berada pada urutan ke-2 tertinggi, yaitu sebanyak 67,24% dengan rentang usia 20-24 tahun yaitu ≥ 1 kali 52,49%, 1-6 kali per minggu sebanyak 35,27%, ≤ 3 kali per bulan sebanyak 12,24%, dengan jumlah N tertimbang 2.910 (Riskesdas, 2018).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan asin di Kota Padang berada pada urutan ke-3 tertinggi, yaitu sebanyak 15,91% dengan rentan usia 20-24 tahun yaitu ≥ 1 kali per hari sebanyak 13,06%, 1-6 kali per minggu sebanyak 46,88%, ≤ 3 kali per bulan sebanyak 40,06%, dengan N tertimbang sebanyak 2.910 (Riskesdas, 2018). Kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak di Kota Padang berada pada urutan ke 5 tertinggi yaitu sebanyak 43,44% dengan rentan usia 20-24 tahun, yaitu ≥ 1 kali per hari 39,85%, 1-6 kali per minggu sebanyak 50,03%, ≤ 3 kali per bulan sebanyak 10,12%, dengan jumlah N tertimbang sebanyak 2.910 (Riskesdas, 2018).

Penelitian terdahulu (Habieb et al., 2024) menunjukkan bahwa 61,6% mahasiswa menyukai es krim, dan pola makan tinggi GGL terbukti dapat memicu obesitas. Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa frekuensi konsumsi makanan berlemak berhubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa (Rahadian et al., 2024). Sementara itu di STIKes Perintis Padang didapatkan bahwa mahasiswa mengkonsumsi minuman manis ≥ 2 x/minggu sebesar 64% (Masri, 2018). Pengetahuan terkait gizi memberikan pemahaman mengenai manfaat kandungan gizi makanan yang dikonsumsi oleh seseorang, serta

mempunyai pengaruh terhadap sikap serta perilaku dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi. Semakin tinggi pengetahuan terkait gizi yang dimiliki seseorang maka semakin dapat memperhitungkan kualitas dan jenis makanan yang dipilih untuk dikonsumsi (Belay, 2022). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan seseorang tentang gizi adalah dengan memberikan edukasi gizi.

Menurut *World Health Organization* (WHO), secara umum edukasi gizi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif terkait gizi seimbang pada mahasiswa. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan melalui beberapa media dan metode. Media yang efektif dan efisien dilakukan untuk mendukung edukasi gizi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dan lebih mudah dipahami oleh sasaran (Saskhia et al., 2021). Penelitian Nurmalya Kardina et al., (2022), Suhartatik et al., (2020) dan Siagian et al., (2020) media visual poster, *leaflet* memiliki keterbatasan dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku konsumsi makanan jajanan karena poster dan *leaflet* juga cenderung pasif, tidak memberikan pengalaman visual yang kuat, serta mudah diabaikan.

Media edukasi visual seperti buku foto makanan memiliki keunggulan karena mampu merangsang perhatian, meningkatkan daya tarik, dan memudahkan pemahaman. Teori *Dual Coding Paivio* menjelaskan bahwa penyajian informasi melalui teks sekaligus gambar dapat memperkuat ingatan dibanding hanya teks saja. Buku foto makanan memberikan gambaran nyata mengenai jenis dan porsi jajanan, sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik dibandingkan penjelasan abstrak. Penelitian pengembangan media buku foto makanan yang dilakukan oleh Deliani, Dimalasari (2024) menghasilkan buku foto makanan jajanan yang digemari masyarakat saat ini. Hasil penelitian tersebut menunjukkan buku foto makanan jajanan layak dari segi desain dan materi untuk digunakan sebagai media edukasi gizi. Sehingga patut untuk diketahui efektivitasnya terhadap perubahan perilaku konsumsi makanan jajanan yang tinggi gula garam dan lemak.

Hasil Penelitian sebelumnya tentang konsumsi makanan berisiko termasuk makanan manis, asin dan berlemak pada mahasiswa gizi Universitas Perintis Indonesia menunjukkan hampir sebagian besar responden (75,5%) mengkonsumsi

makanan manis berlebih, sebagian responden (85,2%) mengkonsumsi makanan asin berlebih dan hampir seluruh responden (93,0%) mengkonsumsi makanan berlemak berlebih (Masri et al., 2024). Hal ini tentunya menjadi masalah serius dikarenakan idealnya mahasiswa gizi mempunyai perilaku konsumsi makanan yang baik.

Survei yang dilakukan pada 11 orang Mahasiswa S1 Gizi Tingkat I Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa 72,73% mahasiswa mengkonsumsi jajanan gula, garam dan lemak $\geq 2x$ /minggu. Hasil survey pengetahuan 63,64% mahasiswa mempunyai pengetahuan rendah dan 60% dari mereka juga belum mengetahui batasan konsumsi gula, garam, lemak perharinya berdasarkan Permenkes RI. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Edukasi Buku Foto Makanan Terhadap Pengetahuan dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak dari Makanan Jajanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia”.

1.2 Rumusaan Masalah

Apakah ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media edukasi buku foto makanan terhadap pengetahuan dan konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media edukasi buku foto makanan terhadap pengetahuan dan konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia?

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui rata-rata pengetahuan terkait konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media edukasi buku foto makanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis.
- b. Untuk mengetahui rata-rata jumlah konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

menggunakan media edukasi buku foto makanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis.

- c. Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media edukasi buku foto makanan terhadap perubahan pengetahuan konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis.
- d. Untuk mengetahui pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media edukasi buku foto makanan terhadap perubahan jumlah konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ahli Gizi

Sebagai alat bantu dalam proses konseling ataupun pada saat survey konsumsi.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam mengembangkan kegiatan promosi kesehatan dengan memanfaatkan media edukasi yang inovatif.

1.4.3 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini memberikan manfaat berupa peningkatan pemahaman dan kesadaran mahasiswa dalam memilih makanan jajanan yang lebih sehat, serta membentuk perilaku konsumsi yang bijak terhadap asupan gula, garam, dan lemak.

1.4.4 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menerapkan ilmu pengetahuan yang didapatkan selama masa perkuliahan. Serta menambah pengalaman dan wawasan tentang metode edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

1.5 Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku foto makanan terhadap pengetahuan dan konsumsi gula, garam, lemak dari makanan jajanan. Subyek penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Universitas Perintis Indonesia dari Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Jurusan S1 Gizi. Lokasi penelitian ini dilakukan di

Kampus 1 Universitas Perintis Indonesia. Penelitian ini dilakukan dengan uji statistik Paired T-Test untuk melihat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan metode pengambilan data menggunakan angket berupa kuesioner.

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Keterbatasan Penelitian

Beberapa pertanyaan dalam kuesioner meminta responden menentukan kandungan gula, garam, lemak, atau natrium pada suatu makanan apakah sesuai, melebihi, atau kurang dari anjuran, serta memperkirakan kandungan zat gizi pada makanan tertentu seperti telur gulung, batagor, dimsum, dan *milkshake* boba. Jawaban responden bergantung pada pemahaman terhadap batas anjuran konsumsi serta kemampuan dalam menginterpretasikan kandungan zat gizi makanan, sehingga berpotensi menimbulkan kesalahan jawaban. Selain itu, kemungkinan terjadinya bias pemahaman responden juga dapat terjadi karena perbedaan tingkat pengetahuan awal dan interpretasi terhadap pertanyaan yang diberikan.

Penyuluhan yang hanya dilakukan dua kali dalam satu minggu dengan durasi sekitar 15 menit per responden, sehingga paparan materi masih terbatas dan memungkinkan perbedaan tingkat pemahaman. Selain itu, terdapat kendala dalam mengumpulkan responden yang memengaruhi penyesuaian waktu pelaksanaan intervensi.

Berdasarkan pada proses pengambilan data pada mahasiswa dilakukan dengan metode wawancara kepada responden dengan melakukan pengukuran menggunakan kuesioner pengetahuan dan kuesioner SQ-FFQ. Pada pelaksanaan metode ini (SQ-FFQ) sangat bergantung pada daya ingat responden, ketepatan responden dalam menentukan frekuensi dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Kondisi tersebut menjadi kendala dalam keterbatasan waktu pelaksanaan penelitian, sehingga hasil yang diperoleh belum sepenuhnya memuaskan. Selain itu, proses pengolahan dan analisis data memerlukan waktu yang relatif lama karena keterbatasan peneliti dalam pengolahan data penelitian.

5.2 Gambaran Umum Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden (100%) adalah mahasiswa perempuan dengan mayoritas berusia 19 tahun (53,3%). Karakteristik ini sejalan dengan profil mahasiswa di program studi S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia yang didominasi oleh perempuan. Dalam konteks kesehatan dan gizi, perempuan

cenderung memiliki perhatian yang lebih tinggi terhadap penampilan fisik dan pemilihan makanan, namun juga rentan terhadap perilaku konsumsi makanan jajanan sebagai bentuk emotional eating atau pengaruh sosial. Mayoritas responden (80%) tinggal di kost dan memiliki uang jajan di atas Rp1.000.000 per bulan (86,7%).

Rentang usia 19 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir menuju dewasa awal, yaitu fase transisi yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian dalam pengambilan keputusan, termasuk dalam pemilihan makanan. Pada tahap ini, mahasiswa telah memiliki kontrol penuh terhadap pola makan tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Namun, kemandirian tersebut belum tentu diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat, terutama apabila dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial.

Sebagian besar responden tinggal di kost, yang dalam praktiknya sering menghadapi keterbatasan waktu akibat aktivitas perkuliahan serta keterbatasan fasilitas memasak. Kondisi ini mendorong mahasiswa untuk memilih makanan yang praktis, cepat saji, dan mudah diperoleh di sekitar lingkungan kampus. Pilihan tersebut berpotensi meningkatkan konsumsi makanan jajanan yang tinggi gula, garam, dan lemak (GGL).

Selain faktor tempat tinggal, besarnya uang jajan responden (mayoritas di atas Rp1.000.000 perbulan) turut meningkatkan daya beli terhadap berbagai jenis makanan, termasuk jajanan modern dan makanan cepat saji yang umumnya tinggi kandungan GGL. Semakin besar daya beli, semakin tinggi pula peluang terpapar makanan dengan komposisi gizi yang kurang seimbang apabila tidak disertai dengan pengetahuan gizi yang memadai.

5.3 Pembahasan Univariat

5.2.1 Rata-rata Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Edukasi Buku Foto Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan sebelum intervensi 11,80 dan setelah intervensi meningkat menjadi 15,10. Pengetahuan tertinggi sebelum intervensi tentang mengenai dampak konsumsi gula dan garam berlebih (83,3%), serta dampak konsumsi lemak berlebih (73,3%) dan pengetahuan terendah sebelum intervensi tentang anjuran konsumsi gula

maksimal per hari (26,7%), diikuti anjuran konsumsi lemak (36,7%) dan garam (40,0%) maksimal per hari, sedangkan pengetahuan tertinggi setelah intervensi mengenai dampak konsumsi garam dan lemak berlebih (69,0%), serta anjuran konsumsi gula maksimal per hari (86,7%) dan pengetahuan terendah setelah intervensi isi dalam buku foto makanan (38,1%) dan fungsi buku foto makanan dalam survei konsumsi (47,6%). Responden mengalami peningkatan setelah diberikan edukasi. Peningkatan ini menggambarkan adanya perbedaan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan gizi mengenai konsumsi gula, garam, dan lemak dari makanan jajanan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jannah, (2025), yang juga menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan setelah intervensi diberikan. Peningkatan skor pengetahuan tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang lebih baik setelah menerima edukasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan daya serap informasi karena melibatkan lebih banyak indera.

Berdasarkan tabel (4.1), sebagian besar responden berada pada usia remaja akhir yang secara kognitif telah memiliki kemampuan berpikir yang lebih matang sehingga mampu menerima, memahami, dan mengolah informasi dengan baik. Pada tahap perkembangan ini, individu berada dalam fase pembentukan pola pikir, sikap, dan kebiasaan hidup, termasuk dalam hal pemilihan makanan. Oleh karena itu, intervensi edukasi pada kelompok usia ini dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta berpotensi membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan melalui edukasi sangat penting sebagai dasar dalam membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat.

5.2.2 Rata-Rata Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Makanan Jajanan pada Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Eduksi Buku Foto Makanan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi gula sebelum sebesar 45,39 g/hari dan setelah intervensi sebesar 26,03 g/hari, konsumsi garam sebelum sebesar 1881,53mg/hari dan setelah intervensi sebesar 1105,27mg/hari dan konsumsi lemak sebelum sebesar 91,65 g/hari dan setelah intervensi 54,21 gr/hari, sehingga menunjukkan adanya penurunan konsumsi gula, garam dan

lemak setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa responden mulai memperbaiki pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan dan minuman yang tinggi gula, garam, dan lemak, sehingga pola konsumsi menjadi lebih sehat

Hasil ini sejalan dengan teori perilaku kesehatan yang dikemukakan oleh Soekidjo Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat memengaruhi terbentuknya perilaku kesehatan seseorang. Dalam teori tersebut dijelaskan bahwa peningkatan pengetahuan akan membentuk sikap, yang kemudian mendorong terjadinya perubahan perilaku.

Berdasarkan tabel (4.1) karakteristik responden seluruh partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan mayoritas berada pada kelompok usia remaja akhir. Pada fase ini, individu berada dalam tahap pembentukan kebiasaan dan gaya hidup, termasuk pola makan. Remaja akhir memiliki kemampuan kognitif yang lebih matang sehingga lebih mudah menerima dan memahami informasi kesehatan yang diberikan melalui intervensi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi perubahan perilaku.

Sebagian besar responden tinggal di kost, yang memungkinkan mereka memiliki kemandirian dalam menentukan pilihan makanan sehari-hari. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak karena kurangnya pengawasan langsung dari keluarga. Selain itu, mayoritas responden tinggal di kost dan memiliki uang jajan yang relatif tinggi. Kondisi ini memungkinkan responden memiliki kebebasan dalam memilih makanan serta akses yang luas terhadap berbagai jenis jajanan. Penelitian Pratiwi et al., (2023) juga menyatakan bahwa faktor lingkungan dan ketersediaan uang saku dapat memengaruhi pola konsumsi remaja. Faktor-faktor tersebut dapat menjadi salah satu penyebab tingginya konsumsi makanan kurang sehat sebelum intervensi diberikan.

Namun, setelah memperoleh edukasi, responden menunjukkan perubahan ke arah yang lebih sehat, yang semakin menguatkan bahwa intervensi edukasi memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku konsumsi.

5.3 Pembahasan Bivariat

5.3.1 Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Eduksi Buku Foto Makanan terhadap Pengetahuan terkait Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak dari Makanan Jajanan

Berdasarkan hasil penelitian, penyuluhan gizi dengan media buku foto makanan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden, yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan, sehingga intervensi ini terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman responden tentang gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dinar Putri Rahmawati, et.al (2025) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden. Penelitian ini menyatakan bahwa pemberian penyuluhan menggunakan media edukatif yang menarik dan mudah dipahami mampu meningkatkan pemahaman mengenai konsumsi makanan sehat serta risiko konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan.

Penelitian Saskhia et.,al (2021) bahwa edukasi gizi dapat dilakukan dengan melalui beberapa media dan metode. Media yang efektif dan efisien dilakukan untuk mendukung edukasi gizi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dan lebih mudah dipahami oleh sasaran. Media buku foto makanan membantu responden mengenali jenis makanan jajanan beserta kandungan GGL-nya secara visual, sehingga materi lebih mudah dipahami. Hal ini sejalan dengan pendapat Notoatmodjo (2014), yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan daya serap informasi karena melibatkan lebih banyak indera.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan terjadi melalui serangkaian proses, mulai dari penerimaan informasi, pengolahan dan pemaknaan informasi, hingga kemampuan untuk mengingat kembali materi yang telah disampaikan. Media edukasi visual seperti buku foto makanan memiliki keunggulan karena mampu merangsang perhatian, meningkatkan daya tarik, dan memudahkan pemahaman. Teori *Dual Coding Paivio* menjelaskan bahwa penyajian informasi melalui teks sekaligus gambar dapat memperkuat ingatan dibanding hanya teks saja (Sadoski, M. dan Paivio, 2013). Buku foto makanan

memberikan gambaran nyata mengenai jenis dan porsi jajanan, sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik dibandingkan penjelasan abstrak.

5.3.2 Pengaruh Penyuluhan Gizi Menggunakan Media Edukasi Buku Foto

Makanan terhadap Perubahan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak dari Makanan Jajanan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Konsumsi Gula, Garam dan Lemak responden sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan buku foto makanan. Notoatmodjo (2014), mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan biasanya akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Seseorang yang di landasi oleh pengetahuan yang tinggi maka gizi yang di konsumsi lebih baik pula di bandingkan dengan seseorang yang berpengetahuan rendah. Asupan gizi merupakan hasil dari konsumsi makanan yang merupakan salah satu perilaku yang didasari oleh pengetahuan. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang menunjukkan rata-rata pengetahuan sebelum intervensi sebesar 11,80 dan setelah diberikan intervensi, rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 15,10. Peningkatan pengetahuan tersebut kemudian berkontribusi terhadap perubahan perilaku konsumsi gula, garam, dan lemak ke arah yang lebih baik.

Hal ini sejalan dengan penelitian Masri & Syahputri (2022), yang menunjukkan bahwa edukasi gizi memberikan pengaruh signifikan terhadap penurunan konsumsi gula, garam, dan lemak setelah intervensi. Namun demikian, meskipun terjadi penurunan konsumsi GGL, beberapa responden masih memiliki asupan yang mendekati atau melebihi batas anjuran. Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku konsumsi tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor lain seperti kebiasaan makan, lingkungan, dan ketersediaan makanan jajanan di sekitar kampus. Oleh karena itu, penyuluhan gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan agar perubahan perilaku dapat bertahan dalam jangka panjang. Responden menjadi lebih sadar terhadap batas anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak sesuai Permenkes RI No. 30 Tahun 2013, yaitu gula 50 gr/hari, garam maksimal 2000 mg/hari dan lemak 67 gram/hari, sehingga mulai membatasi konsumsi jajanan yang tinggi kandungan garam dan lemak.

Secara keseluruhan, perubahan tersebut dapat dijelaskan melalui peningkatan pengetahuan yang berperan sebagai faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku kesehatan (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan yang baik mengenai kandungan gula, garam lemak dan batas konsumsi harian dapat memengaruhi sikap serta keputusan individu dalam memilih makanan. Edukasi berbasis visual seperti buku foto makanan dapat membantu memberikan gambaran nyata mengenai jenis dan porsi jajanan, sehingga lebih mudah dipahami oleh peserta didik dibandingkan penjelasan abstrak, sehingga responden dapat membandingkan langsung antara kebiasaan konsumsi sebelumnya dengan rekomendasi yang dianjurkan.

Selain itu, metode penyuluhan yang dilakukan secara individual (*one by one*) selama ± 15 menit memungkinkan terjadinya komunikasi dua arah yang lebih efektif. Responden dapat mengajukan pertanyaan secara langsung serta memperoleh penjelasan yang lebih spesifik sesuai kebiasaan konsumsi masing-masing. Pendekatan ini meningkatkan keterlibatan aktif responden dalam proses edukasi, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diingat.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa intervensi sederhana dengan media visual dapat memberikan dampak yang signifikan dalam waktu relatif singkat. Hal ini sejalan dengan konsep promosi kesehatan yang menyatakan bahwa perubahan perilaku konsumsi dapat terjadi apabila individu memiliki persepsi risiko yang meningkat serta memahami manfaat perubahan perilaku tersebut bagi kesehatan jangka panjang.

