

LITERATURE REVIEW : EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA PROMOSI KESEHATAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERUBAHAN POLA KONSUMSI SAYUR DAN BUAH PADA REMAJA

Masitha Dwi Laxmi¹, Haripin Togap Sinaga²

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan, Indonesia
masithadwilaxmi@gmail.com¹; haripinsinaga@yahoo.com²

Received: 10-05-2021
Revised : 26-06-2021
Accepted: 26-06-2021

Abstract

In 2015, 65,2% of teenagers often skip breakfast and 75,7% of teens often consume foods with seasonings. In 2013, in West java, it was found that 96,4%. Of the population over the age of 10 consumed less fruit and vegetables and this increased to 98,2% in 2018. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the use of nutrition health promotion media on knowledge and changes in the pattern of consumption of vegetables and fruit in adolescents based on a literature review of scientific articles published in indexed national journals. This research used literature study method. Literature search was conducted using the Google Scholar database, PubMed, Plos One, Garuda Portal and Sinta. The keywords used in the search are the patterns of vegetables and fruit consumption among adolescents, or a combination of words in the title. The criteria used in the study were Google Scholer, Literature or articles published between 2010-2020, full text. Data analysis was carried out in three stages, namely review, writing and synthesis. From all the articles reviewed, the results obtained were 8 out of 9 literature stating that there was a significant increase in health promotion media ($p < 0.05$) and 5 of the 6 literatures indicated that there was an effect of nutrition health promotion on vegetable and fruit consumption patterns. It was significant ($p < 0.05$) after being given the intervention.

Keywords: Health Promotion Media; Vegetable and Fruit Consumption Patterns; Adolescent.

Abstrak

Pada tahun 2015, sebesar 65,2% remaja sering melewati waktu sarapan dan sebesar 75,7% remaja sering mengonsumsi makanan dengan bumbu penyedap. Pada tahun 2013, di Jawa Barat didapatkan 96,4% penduduk usia diatas 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur serta mengalami peningkatan menjadi 98,2% pada tahun 2018. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan media promosi kesehatan gizi terhadap pengetahuan dan perubahan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja berdasarkan kajian pustaka dari artikel ilmiah yang terbit pada jurnal nasional terindeks. Penelitian ini

menggunakan metode studi literatur. Penelusuran literatur dilakukan dengan menggunakan database Google Scholar, PubMed, Plos One, Portal Garuda dan Sinta. Kata kunci yang digunakan pada penelusuran adalah pola konsumsi sayur dan buah pada remaja, atau kombinasi kata yang ada pada judul. Kriteria yang digunakan pada penelitian adalah Google Scholar, literatur atau artikel yang dipublikasikan antara tahun 2010-2020, full text, Analisis data dilakukan melalui tiga tahap yaitu review, writing dan sintesis. Dari seluruh artikel yang ditelaah, didapatkan hasil yaitu 7 dari 10 literatur menyatakan bahwa terdapat media promosi kesehatan mengalami peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) dan 3 diantaranya menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh promosi kesehatan gizi terhadap pola konsumsi sayur dan buah yang signifikan ($p > 0,05$) setelah diberi intervensi.

Kata kunci: media promosi kesehatan gizi; pola konsumsi sayur dan buah; remaja.

Corresponden Author : Masitha Dwi Laxmi

Email : masithadwilaxmi@gmail.com



PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode kehidupan yang berawal di usia 9-10 tahun dan berakhir di usia 18 tahun. Pengaruh teman pada masa remaja sangat kuat, perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku makan (Brown, 2005). Pada saat remaja, teman sebaya sangat berpengaruh dalam berperilaku mengkonsumsi sayur dan buah (Salvy et al., 2011).

Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar (Kemenkes, 2018) di Sumatera Utara, anak kelompok umur 10-12 tahun mengkonsumsi sayur dan buah dalam kategori kurang (1-2 porsi) sebanyak 83,3% sedangkan dalam kategori cukup (≥ 5 porsi) 2,2%. Menurut Kabupaten/Kota, anak kelompok umur 10-12 tahun yang mengkonsumsi 1-2 porsi sayur dan buah, Tapanuli Selatan merupakan kabupaten konsumsi sayur dan buah terendah (51,2%) serta yang tertinggi kota Tanjung Balai (98,3%) sedangkan Kota Medan $\pm 78\%$. Tetapi tidak ada satupun kabupaten kota yang mengkonsumsi sayur dan buah diatas 5 porsi lebih dari 10% pada kelompok umur ini. (Riskesdas, 2013). Proporsi Konsumsi Buah dan Sayur kurang dari 5 porsi pada penduduk umur ≥ 5 tahun di Provinsi Sumatera Utara menurut Riskesdas pada tahun 2018 mengalami peningkatan yaitu sebesar 95,5%. (Kemenkes, 2018).

Remaja adalah individu baik perempuan maupun laki-laki yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan remaja dalam hal ini adalah usia 10 sampai 19 tahun menurut klasifikasi World Health Organization (Risyanu et al., 2019). Masa remaja (adolesens) masa peralihan dari masa kanak-kanak ke usia dewasa, dimana ditandai oleh perubahan fisik, fisiologis, dan psikososial. Ciri khas dari masa remaja adalah adanya kematangan fungsi seksual, pacu tumbuh (growth spurt) dan tercapainya bentuk tubuh dewasa, yang terjadi karena pematangan fungsi endokrin (Tarigan, 2019). Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dengan batas usia 10-18 tahun, dimana secara fisik akan mengalami perubahan spesifik dan secara psikologi akan mulai mencari identitas diri (Ningsih, 2018).

Tingkat pengetahuan pada remaja akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan disekolah maupun dirumah. Penyuluhan gizi sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan dan mengubah kebiasaan

makan remaja ([Sediaoetama](#), 2000). Konsumsi zat gizi yang tidak seimbang baik kekurangan maupun kelebihan akan menurunkan kualitas sumber daya manusia ([Juliani](#), 2018).

Pada tahun 2015, sebesar 65,2% remaja sering melewati waktu sarapan dan sebesar 75,7 % remaja sering mengonsumsi makanan dengan bumbu penyedap. Pada tahun 2013, di Jawa Barat didapatkan 96,4% penduduk usia diatas 10 tahun kurang mengonsumsi buah dan sayur serta mengalami peningkatan menjadi 98,2 % pada tahun 2018.

Permasalahan utama yang dihadapi dalam konsumsi buah dan sayur adalah bahwa secara nasional konsumsi buah dan sayur penduduk indonesia masih berada dibawah konsumsi yang dianjurkan WHO merekomendasikan konsumsi buah dan sayur sebanyak 400-600 gram per hari. Untuk mencegah terjadinya penyakit kronis. Selain itu, berdasarkan pedoman gizi seimbang, anjuran mengonsumsi buah dan sayur di Indonesia sebesar 2-3 porsi buah atau setara dengan 150 gram buah perhari dan 3-5 porsi sayur atau setara dengan 250 gram sayur perhari ([Bahria](#) & Triyanti, 2010).

Sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral yang baik untuk tubuh. Sayuran mempunyai kandungan zat gizi seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, Magnesium, Kalium, dan serat. Sayuran daun yang berwarna hijau dan sayuran berwarna jingga atau oranye seperti wortel dan tomat mengandung lebih banyak provitamin A berupa betakaroten dari pada sayuran yang tidak berwarna. Sayuran yang berwarna hijau juga kaya akan kalsium, zat besi, asam folat dan vitamin C. Semakin hijau warna daun sayuran, semakin tinggi zat-zat gizinya.

Buah dan sayur juga mengandung senyawa fitokimia. Senyawa fitokimia merupakan antioksidan yang kuat melindungi tubuh dari efek oksidatif, seperti polusi dari lingkungan dan mengandung bahan protektif untuk melawan penyakit kanker dan jantung koroner ([LaPointe](#) et al., 2012). Dampak jika tubuh kekurangan buah dan sayur menyebabkan meningkatnya kolesterol darah, gangguan penglihatan, menurunkan kekebalan tubuh, menurunkan resiko sembelit/konstipasi.

Promosi kesehatan adalah salah satu bentuk upaya dalam pelayanan kesehatan yang berdasarkan pada penyampaian pesan atau informasi tentang kesehatan sebagai penanaman pengetahuan mengenai kesehatan, sehingga muncul kesadaran akan hidup sehat ([Kholid](#), 2012). Untuk mencapai sasaran dalam promosi kesehatan, maka diperlukan strategi sebelum menjalankan promosi kesehatan. Strategi dari promosi kesehatan tersebut terdiri dari, advokasi, dukungan sosial, dan juga pemberdayaan masyarakat. Baik rumah sakit umum maupun rumah sakit jiwa perlu adanya promosi kesehatan dengan ketiga strategi tersebut, supaya masyarakat dapat menanamkan rasa kesadaran akan hidup bersih dan sehat.

Meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku perlu adanya pemberian informasi yang menurut WHO merupakan salah satu strategi untuk mendapatkan perubahan perilaku. Salah satu upaya pemberian informasi adalah dengan menggunakan media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan akan sangat membantu agar pesan-pesan yang disampaikan dalam promosi kesehatan dapat diberikan dengan jelas sehingga sasaran dapat menerima pesan dengan jelas dan tepat yang dapat terlihat dengan terjadinya peningkatan nilai pengetahuan ([Notoatmodjo](#), 2010).

Literasi kesehatan pada hakikatnya merupakan kemampuan seseorang untuk memperoleh, memproses dan memahami informasi serta kebutuhan akan pelayanan yang dibutuhkan dalam pengambilan keputusan yang tepat. Literasi kesehatan mutlak membutuhkan informasi kesehatan. Sedangkan informasi kesehatan dapat diperoleh dari berbagai sumber informasi seperti media cetak, media massa, media elektronik ([Electrolytes](#) & Water, 2004).

METODE PENELITIAN

A. Strategi Pencarian Literatur

1. Protokol Pencarian Literatur

Tahapan-tahapan atau protokol yang dilakukan dalam pencarian literatur yaitu:

- a. Merumuskan masalah, tujuan dan mengidentifikasi kata kunci (*key words*)
- b. Mencari sumber pustaka/artikel yang membahas istilah kunci dengan menggunakan mesin pencari pustaka atau *database* pustaka.
- c. Mempersempit kriteria pemilihan artikel dengan menetapkan kriteria kelayakan artikel dan kriteria inklusi dan eksklusi menggunakan kriteria PICOS (*Population or Problem, Intervention, Compare, Outcome and Study Design*).
- d. Mencatat nama pustaka/artikel terpilih, membaca keseluruhan isi artikel dan merangkum guna memahami isi pokok artikel.
- e. Menyajikan ringkasan dari seluruh artikel yang diperoleh dalam tabel ringkasan; nama penulis, jurnal, tahun terbit, rancangan penelitian, tujuan dan hasil.
- f. Melakukan sintesa dari hasil ringkasan berupaya menyimpulkan gagasan yang telah dibaca dengan melihat persamaan dan perbedaan, melihat kelebihan dan kekurangan dan akhirnya mengambil kesimpulan.
- g. Membuat laporan hasil kajian pustaka.

2. Database atau Search Engine yang digunakan

Pencarian dilakukan menggunakan mesin pencarian google di Internet dengan kata kunci yang terkait, yaitu: Promosi kesehatan gizi, pola konsumsi sayur dan buah pada remaja, pengetahuan remaja tentang sayur dan buah, dengan database yakni Google Scholar, Pubmed.

3. Kata Kunci

Kata kunci yang digunakan pada pencarian literatur yakni media promosi kesehatan gizi, pola konsumsi sayur dan buah pada remaja, pengetahuan remaja tentang sayur dan buah.

B. Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

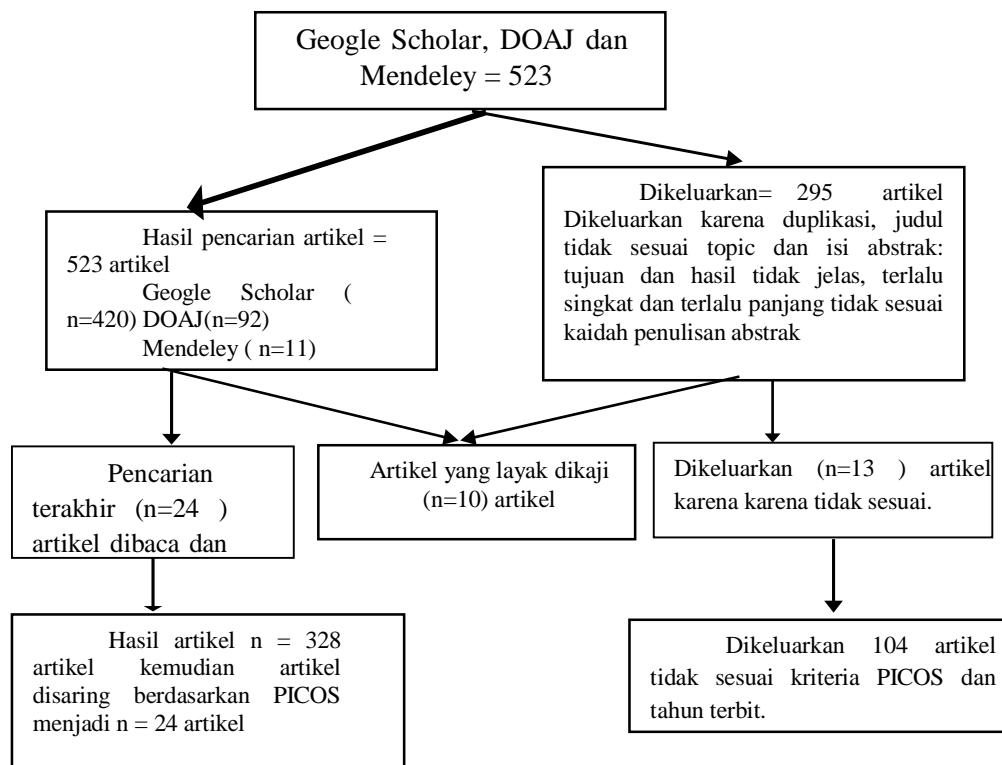
1. Hasil Pencarian dan Seleksi Studi

Database : Google Scholar (420), DOAJ (92), Mendeley (11). Total = 523 artikel
--

Gambar 1. Hasil Pencarian dan Seleksi Pustaka

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1. Hasil Pencarian dan Seleksi Pustaka



A. Hasil Penelitian

Terdapat sebelas artikel mengenai media promosi kesehatan dan efektivitas media dalam promosi kesehatan yang terbit pada jurnal nasional mulai tahun 2015 hingga tahun 2020. Seluruh artikel tersebut diterbitkan pada jurnal terindeks seperti SINTA, Google Scholar, Garuda, EBSCO, Crossref, DOAJ, Dimensions, IndonesiaOneSearch, IPI, BASE dan PKP Index. Pada hasil ditemukan bahwa media berperan dalam peningkatan pengetahuan.

Media promosi kesehatan yang digunakan sangat beragam seperti media animasi, media *leaflet* dengan media film, media video dengan media *food model*, hanya media *leaflet* saja, media cakram gizi, media *motion video*, media booklet serta buku cerita.

Berdasarkan 10 artikel yang dikaji, hasil dari gambaran pengetahuan remaja seluruhnya mengalami peningkatan skor, persentasi ataupun rata-rata (*mean*) setelah diberikan media promosi kesehatan yang dikumpulkan melalui tes oleh peneliti dengan menggunakan instrumen berupa kuesioner maupun pengamatan secara langsung terhadap responden.

Berdasarkan 6 artikel yang dikaji, hasil dari gambaran pengetahuan pola konsumsi sayur dan buah setelah diberikan media promosi kesehatan seluruhnya mengalami peningkatan skor persentasi rata-rata (*mean*) nilai median setelah diberikan pendidikan gizi baik berupa edukasi gizi ataupun konseling pengamatan secara langsung terhadap responden.

Tabel 1. Ringkasan Isi Jurnal

No	Judul Artikel/Penulis	Jurnal/Te rbit/Indeks	Metode Penelitian/Lokasi	Tujuan Dan Hasil
1	Efektivitas Buku Edukatif Berbasis Games Terhadap Perubahan Pengetahuan Serta Sikap Tentang Sayur dan Buah	Jurnal: Journal of Nutrition College Terbit: Vol.9 No.1 Tahun 2020 Index: SINTA, Google Scholar, Crossref.	Metode : <i>Quasi Experiment nonequivalent control group design</i> Sampel : 34 orang Lokasi : kabupaten sidoarjo	Tujuan : Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis perubahan pengetahuan serta sikap konsumsi sayur dan buah pada siswa setelah diberikan pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis games Hasil : Berdasarkan hasil analisis skor pengetahuan sebelum diberi intervensi menunjukkan bahwa 11 siswa (32,4%) tergolong dalam kategori kurang, 21 siswa (61,8%) tergolong dalam kategori sedang dan 2 siswa (5,9%) termasuk dalam kategori lebih. Setelah diberi pendidikan gizi melalui media buku edukatif berbasis games terjadi peningkatan nilai post test yang menunjukkan bahwa semua responden tergolong dalam pengetahuan baik.
2	Pengaruh Edukasi gizi Menggunakan Leaflet Kemenkes Terhadap Perilaku Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Di SMA Negeri 10 Makassar	Jurnal: Disease Prevention and Public Health Journal Terbit: Vol.4 No.1 Tahun 2018 Index: SINTA, Google Scholar, Crossref, LIPI, Base, Sherpa, ISJ	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design Sampel : 32 orang Lokasi : SMA Negeri 10 Makasar	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi menggunakan leaflet terhadap pengetahuan, sikap, pola konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMAN 10 Makassar tahun 2018 Hasil : Terdapat tingkat pengetahuan siswa sebelum diberi intervensi memiliki tingkat pengetahuan yang cukup 65,1% dan pengetahuan kurang 34,9%. Setelah diberikan edukasi gizi menggunakan leaflet, persentase yang memiliki tingkat pengetahuan cukup meningkat menjadi 69,8% dan pengetahuan kurang

		D.		menurun menjadi 30,2%
3	Edukasi Gizi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pola Konsumsi Sayur dan Buah Pada Remaja SMP di Jakarta Timur	Jurnal: Aceh Nutrition Journal Terbit: Vol.9 No.1 Tahun 2019 Index: Google Scholar, Crossref, SINTA, EBSCO, PKP Index, University of Oxford	Metode : Quasi experiment with control group design Sampel : 72 orang Lokasi : SMP Jakarta Timur	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan audio visual terhadap pengetahuan dan pola konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas 8 SMPN 246 Jakarta Timur tahun 2017. Hasil : Berdasarkan hasil analisis skor pengetahuan sebelum intervensi sebagian besar mempunyai pengetahuan yang kurang baik (<skor mean) pada kelompok ceramah dan ceramah-video (97% dan 92%) setelah intervensi peningkatan kategori pengetahuan baik pada kelompok ceramah-video lebih tinggi dibanding kelompok ceramah (64% dan 56%).
4	Perbandingan Media Audiovisual dan Ceramah Terhadap Sikap Siswa Tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah	Jurnal: Jurnal Jumanik Terbit: Vol.14 No.2 Tahun 2019 Index: SINTA, Neliti, Base, IOS, Google Scholar, Garuda.	Metode : quasi experimental dengan group pretest post test design. Sampel : 58 orang Lokasi : SMPIT Al Musabbin	Tujuan : Untuk menganalisis perbedaan media audiovisual dan sikap siswa pentingnya konsumsi sayur dan buah Hasil : Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan maka H_0 ditolak H_a diterima.
5	Perbedaan Edukasi/ Penyuluhan dengan Penggunaan Media Terhadap Perubahan	Jurnal: Ilmu Gizi Indonesia Terbit: Vol.3 No.2 Tahun 2019	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design	Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan penyuluhan dengan penggunaan media terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi sayuran dan buah pada siswa SMP di Pekanbaru

	Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa SMP di Pekanbaru	Index: Google Scholar, Crossref, SINTA, EBSCO, LIPI.	Sampel : 61 orang Lokasi : SMP Pekanbaru Baru	Hasil : Hasil analisis pada kelompok video tingkat pengetahuan responden terhadap sayur dan buah sebelum penyuluhan yaitu kategori baik 11 orang (55%) kategori cukup 7 orang (35%) kategori kurang 2 orang (10%), setelah dilakukan penyuluhan tingkat pengetahuan responden pada kategori cukup menjadi 5 orang (25%) dan kategori baik meningkat menjadi 15 orang (75%).
6	Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Metode Ceramah Berbasis Bahasa Isyarat Indonesia (BISINDO) dan Booklet Terhadap Pengetahuan Sikap dan Praktik Gizi Pada Remaja Tuli SLB Di Semarang	Jurnal: Jurnal of nutrition college Terbit: Vol.11 No. 1 Tahun 2019 Index: DOAJ, Google Scholar, Garuda, SINTA, Stat Counter, zotero	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design Sampel : 27orang Lokasi : SMA Semarang	Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan metode ceramah berbasis BISINDO dan Booklet terhadap pengetahuan, sikap dan praktik gizi pada remaja tuli di SLB Semarang. Hasil : Hasil analisis menunjukkan tidak ada beda pengetahuan antara sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok booklet ($p=0,522$) maupun ceramah ($p=0,88$) analisis data sikap menunjukkan tidak ada beda sikap antara sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok booklet ($p=0,073$) maupun ceramah ($p=,537$)..
7	Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan	Jurnal : Jurnal Action Terbit: Vol.5 No.1 Tahun 2020 Index: PKP Index, Google Scholar, Garuda,	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design Sampel : 60 orang Lokasi : SMPN 281 Jakarta	Tujuan : untuk mengukur pengaruh edukasi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur dan buah. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan siswa meningkat setelah mendapatkan edukasi , baik pada kelompok ceramah dan mediavideo animasi

	Serta Konsumsi Sayur Buah	SINTA, Crossref, Moraree.	Timur	
8	Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweighth	Jurnal : Jurnal Kesehatan Terbit: Vol.9 No.3 Tahun 2018 Index: DOAJ, Google Scholar, Garuda, SINTA.	Metode : Quasi experiment with control group design Sampel : 40 orang Lokasi : SMP IT IQRA	Tujuan : mengetahui pengaruh edukasi pendidikan remaja overweight melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja. Hasil : menunjukkan bahwa pengetahuan dan sikap responden meningkat setelah diberikan media leaflet.
9	Pengaruh Edukasi menggunakan Booklet Terhadap Pengetahuan, Sikap, Konsumsi Sayur dan Buah Remaja	Jurnal: Media Kesehatan Terbit: Vol.15 No.1 Tahun 2020 Index: Google Scholar, ISJDNeo, SINTA, IPI, Crossref, Neliti, Base, IOS	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design Sampel : 28 orang Lokasi : SMAN 5 Makasar	Tujuan : untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan booklet terhadap pengetahuan, sikap dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja. Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan booklet berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap. Terjadi peningkatan frekuensi konsumsi sayur namun secara statistik tidak signifikan.
10	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah-Sayur pada Remaja di Daerah Rural-Urban, Yogyakarta	Jurnal: Jurnal Keperawatan Raflesia Terbit: Vol.1 No. 1 Tahun 2019 Index: DOAJ, Crossref,	Metode : Quasi experiment one group pretest-posttest design Sampel : 196 orang Lokasi :	Tujuan : Mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di daerah rural dan urban Hasil : Hasil menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayuran dengan persepsi citra diri

		Google Scholar, EBSCO, IPI, ISJD, SINTA, Neliti, CABI, SJR	Rural-Urban, Yogyakarta	
--	--	--	-------------------------	--

B. Pembahasan

Dari jumlah keseluruhan literatur yakni 10 artikel yang dikaji, sebanyak 8 artikel dengan tema atau topik yang berhubungan dengan efektivitas penggunaan media promosi kesehatan terhadap pengetahuan pada remaja seluruhnya menyatakan bahwa dalam penelitiannya media promosi kesehatan berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja dengan berbagai media yang berbeda yang digunakan oleh peneliti dilihat dari nilai signifikansi atau $p < 0,05$ yang berarti memiliki efektivitas yang lebih baik ([Sarumpaet et al., n.d.](#))

Media promosi kesehatan yang digunakan sangat beragam seperti media animasi, media leaflet dengan media film, media video dengan media food model, hanya media leaflet saja, media cakram gizi, media motion video, media booklet serta buku cerita.

Meningkatkan pengetahuan perlu adanya pemberian informasi yang menurut WHO merupakan salah satu strategi untuk mendapatkan perubahan perilaku. Salah satu upaya pemberian informasi adalah dengan menggunakan media promosi kesehatan. Media promosi kesehatan akan sangat membantu agar pesan-pesan yang disampaikan dalam promosi kesehatan dapat diberikan dengan jelas sehingga sasaran dapat menerima pesan dengan jelas dan tepat yang dapat terlihat dengan terjadinya peningkatan nilai pengetahuan ([Notoatmodjo, 2010](#)).

Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan tidak mampu mengubah pola makan remaja putri dikarenakan penyediaan makanan bergantung pada penyediaan makanan yang disediakan oleh orang tua di rumah. Orang tua berperan besar dalam mengatur kebiasaan makan anaknya. Meskipun anak mendapatkan pendidikan gizi, bila orang tuanya tidak mendapatkan pendidikan gizi, maka konsumsi makanan cenderung tidak akan berubah. Selain itu, tingkat sosial ekonomi keluarga juga memengaruhi ketersediaan makanan di tingkat rumah ([Silalahi et al., 2016](#)).

Penggunaan media promosi kesehatan dalam kegiatan pembelajaran tidak hanya sekedar sebagai alat bantu, melainkan sebagai pembawa informasi atau pesan yang ingin disampaikan yang dapat memberikan dampak positif bagi responden atau pendengarnya. Oleh karena itu, media promosi kesehatan yang dikembangkan merupakan media yang menjanjikan untuk mendukung perubahan di dalam kehidupan anak remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat lebih terfokus dalam upaya pengoptimalan perkembangan media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku dan sikap.

Upaya untuk meningkatkan media promosi kesehatan telah dilakukan oleh pemerintah yang menjadi salah satu program pemerintah dibawah koordinasi Kementerian Kesehatan. Beberapa contoh promosi kesehatan yang sering dilakukan pemerintah dalam bentuk video yaitu Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS), Mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah,

Mengonsumsi makanan Gizi Seimbang. Pemerintah telah mengeluarkan beberapa kebijakan untuk mendukung promosi kesehatan dalam Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1193/MENKES/SK/X/2004 tentang Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat sepuluh artikel yang relevan dan dapat dilakukan *review*. Dari artikel tersebut menunjukkan strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja adalah promosi kesehatan dengan menggunakan berbagai media promosi kesehatan seperti media animasi, media *leaflet* dengan media film, media video dengan media *food model*, hanya media *leaflet* saja, media cakram gizi, media *motion video*, media booklet serta buku cerita.

Pemerintah sebaiknya mulai berinovasi menciptakan media-media dalam promosi kesehatan sesuai dengan perkembangan zaman agar masyarakat tidak bosan dengan media promosi kesehatan yang ada. Banyak peneliti yang sudah mulai berinovasi dalam menciptakan media promosi kesehatan dari mulai media cetak, media berbasis audio-visual, media berbasis android dan internet yang dapat membantu media promosi kesehatan ini diterapkan secara berkelanjutan. Sehingga, peneliti lainnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan tentang efektivitas penggunaan media promosi kesehatan terhadap pengetahuan dan pola konsumsi sayur dan buah pada remaja.

BIBLIOGRAPHY

- Bahria, b., & triyanti, t. (2010). Faktor-faktor yang terkait dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja di 4 sma jakarta barat. *Jurnal kesehatan masyarakat andalas*, 4(2), 63–71. DOI: <https://doi.org/10.24893/jkma.v4i2.70>
- Dasar, r. K. (2013). [Risesdas 2013](#). Jakarta kementerian kesehat ri, 6.
- Electrolytes, i. Of m. (us). P. On d. R. I. For, & water. (2004). [Dri, dietary reference intakes for water, potassium, sodium, chloride, and sulfate](#). National academy press.
- Juliani, d. (2018). [Gambaran kebiasaan makan dan status gizi remaja sma harapan mandiri medan tahun 2017](#).
- Kemendes, r. (2018). Hasil utama risesdas 2018. Jakarta: kementerian kesehatan badan penelitian dan pengembangan kesehatan.
- Kholid, a. (2012). [Promosi kesehatan dengan pendekatan teori perilaku](#). Media, dan aplikasinya, semarang, pt rajagrafindo persada.
- Lapointe, l. C., pedersen, s. K., dunne, r., brown, g. S., pimlott, l., gaur, s., mcevoy, a., thomas, m., wattchow, d., & molloy, p. L. (2012). [Discovery and validation of molecular biomarkers for colorectal adenomas and cancer with application to blood testing](#). *Plos one*, 7(1), e29059.
- Ningsih, d. F. (2018). [Teknik konseling cognitive restructuring untuk meningkatkan penerimaan diri \(self acceptance\) bagi perempuan hamil diluar nikah di pakal](#)

[barat kecamatan pakal surabaya](#). Uin sunan ampel surabaya.

Notoatmodjo, s. (2010). *Promosi kesehatan*.

Risyanu, f. N., adiyasa, in., & laraeni, y. (2019). Preferensi dan pola konsumsi mie instan pada mahasiswa jurusan gizi dan analis kesehatan poltekkes kemenkes mataram mataram yang tinggal di kost dan tidak kost. *Jurnal gizi prima (prime nutrition journal)*, 1(1), 1–8. DOI: <https://doi.org/10.32807/jgp.v1i1.72>

Salvy, s.-j., elmo, a., nitecki, l. A., kluczynski, m. A., & roemmich, j. N. (2011). Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *The american journal of clinical nutrition*, 93(1), 87–92. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.002097>

Sarumpaet, s., aritonang, e., & tarigan, l. (n.d.). Modifikasi kantong sosa dalam pemutusan p enularan tb paru di kota medan tahun 2018. *Berita kedokteran masyarakat*, 34(11), 11–12. <https://doi.org/10.22146/bkm.40625>

Sediaoetama, a. D. (2000). [Ilmu gizi untuk mahasiswa dan profesi jilid i](#). Jakarta: dian rakyat sintoso (1996). *Mewaspada makanan cepat siap (fast food) dan makanan berwarna*.

Silalahi, v., aritonang, e., & ashar, t. (2016). Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota medan. *Kemas: jurnal kesehatan masyarakat*, 11(2), 295–301. DOI: <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i2.4113>

Tarigan, e. K. T. (2019). [Hubungan pengetahuan tentang anemia dengan status anemia pada remaja putri di sma perguruan swasta trisakti lubuk pakam](#).



© 2021 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY ND) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/>).