

Effectiveness of Emo-Demo in Improving Knowledge, Attitude, and Consumption of Vegetables and Fruits Among Adolescents

Siti Nurjanah^{1,2}, Desiani Rizki Purwaningtyas^{1*}, Nur Setiawati Rahayu²

Correspondensi e-mail: desianirizkip@gmail.com

¹Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Indonesia

²Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Indonesia

ABSTRACT

Low consumption of vegetables and fruits is related to the increased risk of chronic diseases such as heart disease and diabetes. Banten Province has a proportion of undereating fruits and vegetables per day a week as much as 96.9%. Emotional demonstration can affect nutritional knowledge and attitude. The purpose of this study was to determine the influence of emotional demonstration of balanced nutrition on nutritional knowledge, attitudes, and consumption of vegetables and fruits of students of SMPT Al-Qudwah Lebak Banten. This research was a Quasi-Experimental study with a research design of two group pretest-posttest with control group design. The variables studied include nutritional knowledge, attitudes, and consumption of vegetables and fruits. A sample of 50 respondents came from SMPT Al-Qudwah Lebak Banten students. Data analysis used the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results of this study showed that there were significant differences in knowledge, attitudes, and vegetable and fruit consumption before and after education. Knowledge, attitudes, and consumption of vegetables and fruit after education did not differ between groups. However, the delta (Δ) attitude score in the intervention group was significantly higher than the control. So, it can be concluded that the emo demo method is significantly more effective in increasing respondents' positive attitudes regarding vegetable and fruit consumption.

ARTICLE INFO

Submitted: 24 January 2023

Accepted: 22 September 2024

Keywords:

Emotional Demonstration;
Consumption of Vegetables and Fruits; Nutritional Knowledge; Nutritional Attitudes

Efektivitas Emo-Demo Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, Serta Konsumsi Sayuran Dan Buah Pada Remaja

ABSTRAK

Rendahnya konsumsi sayur dan buah berkaitan dengan meningkatnya risiko terjadinya penyakit-penyakit kronik seperti penyakit jantung dan diabetes. Provinsi Banten proporsi kurang makan buah dan sayur perhari dalam seminggu yaitu sebanyak 96,9%. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *emotional demonstration* gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap, serta praktik konsumsi sayuran dan buah siswa SMPT Al-Qudwah Lebak Banten. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperimen* dengan desain penelitian *two group pretest-posttest with control group design*. Variabel yang diteliti meliputi pengetahuan, sikap dan konsumsi sayur dan buah. Sampel yang diteliti siswa SMPT Al-Qudwah dengan jumlah sampel 50 responden. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-Desember 2022. Analisis data menggunakan Uji Wilcoxon dan Mann Whitney. Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah sebelum dan sesudah edukasi. Pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah setelah

Kata Kunci:

Emotional Demonstration;
Konsumsi Sayur dan Buah;
Pengetahuan Gizi; Sikap Gizi

edukasi tidak berbeda antar kelompok. Namun, delta (Δ) skor sikap pada kelompok intervensi signifikan lebih tinggi dibandingkan kontrol. Maka dapat disimpulkan bahwa metode emo demo signifikan lebih efektif dalam meningkatkan sikap positif responden terkait konsumsi sayuran dan buah.

DOI: <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.18923>

Pendahuluan

Banyak konsumsi sayuran dan cukup buah-buahan merupakan salah satu pesan pedoman gizi seimbang. WHO menganjurkan konsumsi sayuran dan buah minimal 400 g per hari. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang belum tercukupi berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral, dan serat pangan yang dibutuhkan oleh tubuh (Kementerian Kesehatan, 2014). Kebiasaan makan yang kurang baik seperti kurangnya konsumsi sayuran dan buah pada remaja akan berlanjut hingga dewasa. Hal tersebut dapat berdampak pada kesehatan. Kurangnya konsumsi sayuran dan buah akan meningkatkan risiko kegemukan dan beberapa penyakit tidak menular seperti kanker, jantung koroner, dan stroke. Bagi remaja, kurangnya konsumsi sayuran dan buah juga dapat menurunkan performa sekolah (Zeidan *et al.*, 2023).

Konsumsi sayuran dan buah pada penduduk Indonesia masih rendah yaitu 57,1 gram perorang perhari dan 33,5 gram perorang perhari (Balitbangkes, 2014). Selain itu, menurut hasil laporan Risesdas di Indonesia sebanyak 95,4% proporsi kurang makan buah dan sayur perhari dalam seminggu (Balitbangkes, 2019a). Di Provinsi Banten proporsi kurang makan buah dan sayur perhari dalam seminggu lebih tinggi dari angka nasional yaitu sebanyak 96,9%. Di Kabupaten Lebak proporsi kurang makan buah dan sayur perhari dalam seminggu lebih tepatnya pada kelompok umur 10-14 tahun sebanyak 25,44% dan pada kelompok umur 15-19 tahun sebanyak 24,54% (Balitbangkes, 2019b).

Rendahnya konsumsi sayur dan buah dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pengetahuan dan sikap merupakan salah satu faktor determinan konsumsi sayuran dan buah pada remaja. Pengetahuan berhubungan signifikan dengan sikap terkait konsumsi sayuran dan buah. Selanjutnya, sikap berhubungan signifikan dengan praktik konsumsi sayuran dan buah. Pengetahuan gizi tentang manfaat konsumsi sayuran dan buah yang baik akan membentuk sikap positif terhadap sayur dan buah yang selanjutnya akan dapat mempengaruhi praktik konsumsi sayuran dan buah (Jamaludin *et al.*, 2022). Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja tentang konsumsi sayur dan buah perlu adanya pendekatan yang terstruktur yang tidak hanya dapat meningkatkan pengetahuan, tetapi juga meningkatkan sikap positif terhadap konsumsi sayuran dan buah agar tercapai efektif dan efisien sehingga diperlukan metode edukasi yang tepat dalam menyampaikan (Nurzihan *et al.*, 2020).

Metode *emotional demonstration* (emo-demo) adalah strategi komunikasi perubahan perilaku yang menggunakan penggabungan *Behaviour Communication Change* (BCC). Selain itu, emo-demo bertujuan sebagai media komunikasi atau menyampaikan pesan sederhana dengan cara yang menyenangkan atau menyentuh emosi sehingga dapat mudah diingat serta dapat dilakukan dengan permainan sederhana dibandingkan dengan metode edukasi lain. Edukasi terkait isi piringku menggunakan metode emo-demo memberikan manfaat untuk membentuk sikap positif terkait gizi (Purwaningtyas *et al.*, 2024). Masa remaja merupakan masa pencarian jati diri dengan gejolak emosi yang cukup tinggi. Remaja cenderung tertarik mengeksplorasi hal-hal baru seperti permainan-permainan baru. Oleh karena itu edukasi gizi menggunakan metode emo-demo akan menjadi daya tarik bagi remaja untuk mengadopsi perilaku baru (Ningtyas *et al.*, 2019). Edukasi gizi pada remaja menggunakan permainan ular tangga memberikan manfaat yang cukup besar dalam peningkatan pengetahuan dan sikap positif terkait gizi pada remaja (Purwaningtyas *et al.*, 2023)

Dengan demikian edukasi gizi terkait sayuran dan buah menggunakan metode emo-demo pada remaja penting untuk dilakukan agar dapat meningkatkan konsumsi sayuran dan buah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas edukasi dengan metode *emotional demonstration* (emo-demo) terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan konsumsi sayuran dan buah pada remaja yang merupakan siswa SMP Terpadu Al-Qudwah.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi Eksperiment* dengan desain penelitian *two group pretest-posttest with control group design*. Pengambilan data dilakukan pada Oktober – November 2022. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Terpadu Al-Qudwah Lebak, Banten. Kriteria Inklusi dari penelitian ini adalah siswa/siswi SMP Terpadu Al-Qudwah berusia 12-15 tahun, hadir pada saat penelitian, mampu berkomunikasi dengan baik, dan bersedia menjadi responden penelitian. Sebanyak

50 responden diperoleh dengan menggunakan teknik *proportional stratified random sampling*. Penarikan sampel acak terstruktur dilakukan dengan membagi anggota populasi dalam beberapa *strata* berdasarkan usia, yakni 12, 13, 14, dan 15 tahun.

Responden dibagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol menerima edukasi tatap muka terkait konsumsi sayuran dan buah dengan menggunakan media power point (PPT). Kelompok intervensi menerima edukasi tatap muka dengan media PPT dan disertai emo-demo salah satunya menggunakan media ular tangga yang didesain oleh peneliti untuk menyampaikan pesan pentingnya konsumsi sayuran dan buah.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer dan data sekunder. Data sekunder berupa data jumlah siswa yang digunakan untuk acuan penarikan sampel. Sementara itu, data primer yang digunakan adalah karakteristik responden (jenis kelamin dan usia), pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah. Kuesioner pengetahuan terkait sayuran dan buah berupa kuesioner tertutup yang memuat 20 pertanyaan tertutup. Kuesioner sikap terkait sayuran dan buah berupa 20 pernyataan dengan pilihan jawaban berupa tanggapan sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, dan sangat setuju. Kedua kuesioner pengetahuan dan sikap telah diuji validitas dan reliabilitas. Sementara itu, kuesioner konsumsi sayuran dan buah berupa *semi quantitative food frequency questionnaire* (SQ-FFQ) sayuran dan buah. Data karakteristik responden diambil pada tahap awal sebelum intervensi. Data pengetahuan, sikap, dan konsumsi sayuran dan buah diambil sebelum dan setelah intervensi (*baseline* dan *endline*). Pengambilan data *endline* pengetahuan dan sikap dilaksanakan langsung setelah intervensi selesai. Namun, data *endline* konsumsi sayuran dan buah diambil satu bulan setelah intervensi selesai.

Analisis deskriptif dilakukan terhadap data ordinal dari variabel pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah. Pengetahuan dikategorikan menjadi tiga, yaitu: kurang (skor<60%), cukup (skor=60-80%), dan baik (skor>80%). Sikap gizi dibedakan menjadi sikap negatif (skor<70) dan sikap positif (skor≥70) (Khomsan, 2021). Konsumsi sayuran dan buah dikategorikan menjadi kurang jika konsumsi sayur<250 g atau buah<150 g per hari serta dikategorikan cukup jika konsumsi sayur≥250 g dan buah≥150 g per hari (Kementerian Kesehatan, 2014) Uji beda dilakukan terhadap data rasio pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah. Uji beda Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah antara data *baseline* dan *endline* pada kelompok yang sama. Sementara itu, Uji beda Mann Whitney digunakan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah antar kelompok perlakuan. Tingkat kesalahan yang dapat ditoleransi pada penelitian ini adalah 5%.

Hasil

Tabel 1 berikut menunjukkan karakteristik responden. Responden pada penelitian ini berjumlah 50 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yakni 25 responden pada 25 responden pada kelompok kontrol dan 25 responden pada kelompok intervensi. Dilihat dari jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan (52%). Sebagian besar responden berusia 12 dan 14 tahun.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Kontrol		Kelompok Intervensi		Total Responden	
	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin						
Laki-laki	12	48	12	48	24	48
Perempuan	13	52	13	52	26	52
Total	25	50	25	50	50	100
Usia						
12 Tahun	9	36	8	32	17	34
13 Tahun	4	16	7	28	11	22
14 Tahun	10	40	7	28	17	34
15 Tahun	2	8	3	12	5	10
Total	25	50	25	50	50	100

Kategori pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah responden sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 2. Sementara itu, hasil uji beda pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah responden sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada Tabel 3. Sebelum diberikan intervensi mayoritas responden pada kelompok kontrol memiliki pengetahuan gizi dalam kategori cukup (76%), sikap gizi negatif (76%), dan tingkat konsumsi sayuran dan buah dalam kategori

kurang (96%). Hal tersebut tidak jauh berbeda dengan responden pada kelompok intervensi dimana mayoritas dari mereka juga memiliki pengetahuan gizi kategori cukup (64%), sikap gizi yang negatif (80%), dan tingkat konsumsi sayuran dan buah yang kurang (88%). Hasil Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan, sikap, serta tingkat konsumsi sayuran dan buah responden sebelum edukasi antara responden pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

Tabel 2 Kategori Pengetahuan, Sikap, serta Konsumsi Sayuran dan Buah Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Kelompok Kontrol				Kelompok Intervensi			
	Baseline		Endline		Baseline		Endline	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Pengetahuan Gizi								
Kurang	3	12	2	8	6	24	1	2
Cukup	19	76	13	52	16	64	19	76
Baik	3	12	10	40	3	12	5	20
Total	25	100	25	100	25	100	25	100
Sikap Gizi								
Negatif	19	76	16	64	20	80	12	48
Positif	6	24	9	36	5	20	13	52
Total	25	100	25	100	25	100	25	100
Tingkat Konsumsi Sayuran dan Buah								
Kurang	24	96	19	76	22	88	18	72
Cukup	1	4	6	24	3	12	7	28

Tabel 3 Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Konsumsi Sayuran dan Buah Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi pada Kelompok Emo Demo dan Power Point

Variabel	Median (Min-Max)		P-value ^b
	Kelompok Kontrol	Kelompok Intervensi	
Pengetahuan Gizi			
Baseline	70 (35-85)	65 (45-90)	0.176
Endline	80 (50-95)	75 (50-90)	0.248
P-Value ^a	0.001*	0.000*	
Δ skor	15 (-5 - 30)	10 (-5 - 25)	0.637
Sikap Gizi			
Baseline	67 (50-73)	62 (27-72)	0.150
Endline	65 (58-77)	70 (50-75)	0.144
P-Value ^a	0.047*	0.000*	
Δ skor	3 (-5 - 9)	5 (-5 - 41)	0.018*
Tingkat Konsumsi Sayuran dan Buah			
Baseline	100.14 (17.32 - 546.60)	179.01 (46.42- 463.69)	0.148
Endline	177.22 (17.26 - 699.36)	240.48 (76.80 - 1426.43)	0.327
P-Value ^a	0.002*	0.002*	
Δ skor	42.21 (115.40 - 430.96)	77.33 (175.25 - 989.93)	0.778

Ket: P-value^a = signifikansi nilai *baseline* dan *endline* dalam kelompok

P-value^b = signifikansi nilai antar kelompok

Setelah diberikan edukasi menggunakan media powerpoint pada kelompok kontrol, 40% responden memiliki pengetahuan gizi baik, 36% responden memiliki sikap gizi positif, serta 24% memiliki tingkat konsumsi sayuran dan buah yang cukup. Hasil Uji Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, serta tingkat konsumsi sayuran dan buah sebelum dan setelah diberikan edukasi menggunakan powerpoint pada kelompok kontrol. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh kelompok intervensi. Setelah diberikan intervensi powerpoint dan emo-demo, hanya 20% responden yang memiliki pengetahuan gizi baik, 52% responden memiliki sikap gizi positif, dan 28% memiliki tingkat konsumsi sayuran dan buah yang cukup. Uji Mann Whitney menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan pada pengetahuan, sikap, serta tingkat konsumsi sayuran dan buah setelah diberi edukasi menggunakan emo-demo. Jadi, edukasi baik menggunakan power point saja maupun power point dan emo-demo signifikan meningkatkan pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah.

Hasil *endline* pengetahuan, sikap, serta konsumsi sayuran dan buah responden tidak berbeda nyata antara kelompok kontrol dan kelompok emo-demo. Namun, efek intervensi yang dinilai menggunakan Δ skor (selisih nilai baseline dan *endline*) menunjukkan bahwa efek intervensi terlihat signifikan pada perubahan sikap dimana peningkatan nilai sikap kelompok intervensi signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Jadi, edukasi menggunakan emo-demo lebih efektif untuk memperbaiki sikap terkait konsumsi sayuran dan buah.

Pembahasan

Ada tiga domain perilaku, yaitu: domain kognitif (pengetahuan), afektif (sikap), dan domain psikomotorik (praktik). Perubahan perilaku seseorang paling dasar dilandasi oleh pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari persepsi manusia atau pemahaman yang diperoleh seseorang setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Pratiwi *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan sikap seseorang sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan (Jauziah *et al.*, 2021). Hanya sebagian kecil responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi yang baik sebelum diberikan intervensi. Hal ini senada dengan hasil penelitian lain yang menyatakan bahwa hanya 20% responden pada kelompok kontrol dan 16% responden pada kelompok intervensi yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sebelum intervensi (Lorenza *et al.*, 2021).

Penyerapan ilmu pengetahuan yang diberikan melalui indera penglihatan ialah 75% - 87%, melalui indera pendengaran ialah 13%, dan 12% dari indera yang lain. Semakin banyak indera yang dilibatkan dalam penangkapan pesan maka semakin mudah pesan dapat diterima oleh sasaran pendidikan (Notoatmodjo, 2012; Fitria & Sudiarti, 2021). Namun, teori tersebut kurang sesuai dengan hasil penelitian ini karena tidak terdapat perbedaan nyata peningkatan pengetahuan kelompok kontrol dan kelompok intervensi walaupun edukasi pada kelompok intervensi melibatkan lebih banyak indera dibandingkan kelompok kontrol. Pada penelitian ini peningkatan pengetahuan yang signifikan terjadi baik setelah diberikan edukasi menggunakan powerpoint saja maupun edukasi menggunakan powerpoint dan emo-demo. Ada banyak faktor yang mempengaruhi hasil proses belajar, salah satunya adalah media. Peningkatan pengetahuan dapat menjadi indikasi bahwa media edukasi dapat diterima dengan baik oleh responden (Hidayaty *et al.*, 2022).

Tingkat pengetahuan responden kelompok intervensi setelah diberi edukasi tidak berbeda nyata dengan tingkat pengetahuan responden kelompok kontrol. Edukasi menggunakan powerpoint dan emo-demo sama efektifnya dengan edukasi menggunakan powerpoint saja dalam meningkatkan pengetahuan responden. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengemukakan bahwa edukasi gizi menggunakan powerpoint saja maupun menggunakan powerpoint dan *wordwall game* signifikan meningkatkan pengetahuan tentang sayuran dan buah. Tingkat pengetahuan setelah edukasi dan efektivitas peningkatan pengetahuan tentang sayuran dan buah juga tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan intervensi (Akhiryani *et al.*, 2023). Tidak terdapatnya perbedaan efektivitas emo-demo dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan kelompok kontrol diduga karena metode emo-demo tidak fokus ke domain kognitif sehingga responden tidak dihadapkan mengulang atau menghafalkan materi. Akan tetapi, responden cukup memahami konsepnya dan partisipasi aktif responden lebih menasar kepada sikap responden.

Terjadinya peningkatan pengetahuan responden diharapkan berlanjut ke perubahan sikap positif. Sikap merupakan bentuk kesiapan seseorang sebelum berperilaku. Sikap juga dapat dinyatakan sebagai respon setuju atau tidaknya seseorang atas suatu hal (Notoatmodjo, 2012). Kurang dari 25% responden yang memiliki sikap gizi positif sebelum diberikan edukasi. Hal ini selaras dengan referensi sebelumnya yang menyatakan bahwa hanya 16% remaja yang memiliki sikap gizi positif sebelum diberikan intervensi menggunakan permainan ular tangga (Purwaningtyas *et al.*, 2023).

Edukasi dengan hanya menggunakan media powerpoint sudah dapat memperbaiki sikap. Namun, edukasi yang mengkombinasikan powerpoint dan metode emo-demo meningkatkan perubahan sikap yang signifikan dibandingkan edukasi yang hanya menggunakan powerpoint. Selain itu, penelitian ini selaras dengan beberapa referensi yang ada bahwa emo-demo dan juga permainan ular tangga efektif dalam meningkatkan sikap gizi positif pada remaja dibandingkan kelompok kontrol yang tidak memperoleh emo-demo (Ashari *et al.*, 2022; Putri *et al.*, 2022). Permainan ular tangga yang digunakan sebagai salah satu media emo-demo juga terbukti dapat meningkatkan sikap gizi positif (Hidayah *et al.*, 2021; Purwaningtyas *et al.*, 2023). Emo demo merupakan metode edukasi gizi dengan cara yang imajinatif dan provokatif. Kegiatan emo demo diberikan pesan yang berusaha membangkitkan emosi peserta untuk mengubah sikap mereka. Pesan yang disampaikan kepada peserta melalui contoh-contoh nyata sehingga akan lebih cepat mengerti, membangkitkan emosi, dan mengubah sikap peserta edukasi (Haryono *et al.*, 2023; Hidayanti & Maywati, 2020).

Sikap remaja termasuk dalam pemilihan makanan mudah dipengaruhi oleh lingkungan. Sikap dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, serta lembaga pendidikan. Pengalaman yang diperoleh tersebut sangat menentukan yaitu bagaimana individu mengekspresikan suka dan tidak suka terhadap makanan (Lestari, 2020). Sikap yang didasari oleh pengetahuan akan bertahan lebih lama daripada sikap yang tidak didasari oleh pengetahuan (Fitriani *et al.*, 2019). Hal ini dapat menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perubahan perilaku seseorang.

Perubahan sikap dan perilaku lebih membutuhkan waktu yang panjang karena setelah mendapat pendidikan seseorang akan memperoleh pengetahuan dan dari pengetahuan terbangun sikap positif dan kerangka konseptual hingga terwujud dalam perubahan perilaku (Sari *et al.*, 2019). Sikap yang baik ternyata belum tentu perilaku yang dimiliki juga akan baik, ada banyak faktor yang mempengaruhi perilaku remaja yang baik tanpa didasari dengan sikap yang baik. Sebelum diberikan edukasi, hampir seluruh responden kurang mengonsumsi sayuran dan buah. Akan tetapi, setelah diberikan edukasi terdapat peningkatan konsumsi sayuran dan buah dalam sehari. Peningkatan konsumsi buah jauh lebih tinggi dibandingkan peningkatan konsumsi sayuran. Pada tingkat konsumsi sayur dan buah menunjukkan terdapat perbedaan tingkat konsumsi sayuran dan buah yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok emo demo dan kelompok kontrol. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed Rank* didapatkan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata konsumsi sayur dan buah antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi edukasi (Faridah *et al.*, 2019)

Faktor yang mempengaruhi konsumsi sayur buah adalah efikasi diri, ketersediaan sayur buah, faktor dukungan keluarga, faktor dukungan teman serta faktor personal seperti persepsi terhadap motivasi diri, perencanaan dan ekspektasi terhadap *outcome*. Faktor personal juga mempunyai peran penting terhadap konsumsi sayur buah, seperti kapabilitas perilaku, pengetahuan, sikap dan *self-regulation/management* (Fayasari, 2022). Ketersediaan buah dan sayur berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur pada remaja. Hal ini disebabkan karena jenis makanan yang tersedia lebih banyak tersedia mempunyai peluang yang lebih besar untuk dikonsumsi, sedangkan jenis makanan yang tidak tersedia tidak akan dikonsumsi (Nay *et al.*, 2020). Penyediaan buah gratis di sekolah akan meningkatkan ketersediaan dan keterjangkauan akan buah dan sayur di sekolah. Peningkatan ketersediaan dan keterjangkauan secara tidak langsung akan meningkatkan konsumsi buah dan sayur (Arfan *et al.*, 2020).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh *emotional demonstration* gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap gizi dan konsumsi sayur dan buah siswa SMPT Al-Qudwah Lebak Banten, maka dapat disimpulkan bahwa edukasi menggunakan powerpoint baik tanpa ataupun dengan kombinasi metode emo-demo secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, serta praktik konsumsi sayuran dan buah. Tidak ada perbedaan signifikan pada pengetahuan, sikap, dan tingkat konsumsi sayuran dan buah antara sebelum dan setelah edukasi. Namun, metode emo-demo signifikan meningkatkan sikap positif responden jika dibandingkan dengan kontrol.

Daftar Pustaka

- Akhiryani, T. N. K., Kekalih, A., & Khusun, H. (2023). *Online Nutritional Education Using Wordwall Game to Improve Knowledge Among Overweight and Obese Children in Palembang* Edukasi Gizi secara Daring Menggunakan Wordwall Game untuk Meningkatkan Pengetahuan Anak Overweight dan Obesitas di Palembang. 11(3).
- Arfan, I., Mauludina, P., & Ridha, A. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja SMP di Kota Pontianak (Studi Kasus pada SMP Muhammadiyah 1 dan SMP Muhammadiyah 2 Kota Pontianak). *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 7(1), 23-33.
- Ashari, A. E., Ganing, A., & Mappau, Z. (2022). The Effect of the Emo Demo Method on Knowledge, Attitudes, and Actions in Household Waste Sorting in Mamuju District. *International Journal of Health Sciences and Research*, 12(2), 51-56. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20220206>
- Balitbangkes. (2014). Studi Diet Total. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*.
- Balitbangkes. (2019a). Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (p. 198).
- Balitbangkes. (2019b). Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.
- Faridah, S. N., Sitoayu, L., & Nuzrina, R. (2019). Efektivitas Veggie-Fruit Dart Game Terhadap Konsumsi

- Sayur dan Buah Pada Siswa SDN Duri Kepa 05 PG. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 22–31. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2019.006.01.3>
- Fayasari, A. (2022). *Monograf konsumsi sayur buah remaja rural dan urban* (T. K. Fayakun (ed.)). Kun Fayakun.
- Fitria, & Sudiarti, T. (2021). Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Balita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 2(1), 9–14.
- Fitriani, S. D., Umamah, R., Rosmana, D., Rahmat, M., & Mulyo, G. P. E. (2019). PENYULUHAN ANEMIA GIZI DENGAN MEDIA MOTION VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI. *JURNAL KESEHATAN POLTEKES KEMENKES BANDUNG*, 11(1), 97–104.
- Haryono, S. G., Maulida, N. R., & Ashari, C. R. (2023). *PENGARUH EMO DEMO TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP IBU SERTA KERAGAMAN MAKANAN BALITA DI DESA LANGENSARI , BANTEN The Emotional Demonstration Towards Knowledge , Attitudes and Behaviour of Dietary Diversity in Langensari Village , Banten*. 7, 164–179. <https://doi.org/10.20884/1.jgipas.2023.7.2.8933>
- Hidayah, N., Jauhari, M. T., & Farik, M. Z. Al. (2021). PENGARUH PENYULUHAN MAKANAN BERGIZI DENGAN METODE ULAR TANGGA TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN ANAK-ANAK. *Jurnal Gizi Prima (Frime Nutrition Journal)*, 6, 61–65.
- Hidayanti, L., & Maywati, S. (2020). Promosi Gizi Melalui Metode Emo Demo Untuk Mengubah Persepsi Ibu Tentang Makanan Jajanan Berbasis Pangan Lokal. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 4(1).
- Hidayaty, A., Qurbaniah, M., & Setiadi, A. E. (2022). The Influence of Wordwall on Students Interests and Learning Outcomes. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 15(2), 211–223. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v15i2.51691>
- Jamaludin, N. A., Khalili Rohin, M. A., & Abd Hadi, N. B. (2022). Knowledge, Attitude and Practices of Fruit Consumption among Female and Male Adolescents in Hulu Terengganu and Marang, Malaysia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 17(2), 105–114. <https://doi.org/10.25182/jgp.2022.17.2.105-114>
- Jauziyah, S. S. Al, Nuryanto, Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). PENGETAHUAN GIZI DAN CARA MENDAPATKAN MAKANAN BERTHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN MAKAN MAHASISWA UNIVERSITAS DIPONEGORO. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 72–81.
- Kementerian Kesehatan. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No 41 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Khomsan, A. (2021). Teknik Pengetahuan Gizi. In *IPB Press*.
- Lestari, P. (2020). HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN MAKANAN DENGAN STATUS GIZI SISWI MTS DARUL ULUM. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 73–80.
- Lorenza, N. S. O., Sulaeman, E. S., & Widyaningsih, V. (2021). Differences in the effect of online nutrition education through lectures without and with online games on increasing knowledge of Nutrition, Iron, and vitamin C intake of young women. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 819(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/819/1/012069>
- Nay, N. V. , Rattu, J. A. , & Adam, H. (2020). HUBUNGAN ANTARA PENGETAHUAN DAN KETERSEDIAAN BUAH DAN SAYUR DENGAN KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA DI KOLONGAN ATAS SONDER KABUPATEN MINAHASA. 9(5), 56–63.
- Ningtyias, F. W., Purnamasari, D. A., Hanin, Y., Astuti, N. F. W., & Adi, D. I. (2019). Pengenalan Keanekaragaman Pangan Melalui Metode Emotional Demonstration (Emo Demo) Tumpeng Gizi Pada Siswa Mts Negeri 2 Jember. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Jember*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Rineka Cipta*.
- Nurzihan, N. C., Prasetyo, B., & Ismawanti, Z. (2020). Pengaruh Penyuluhan Media Ular Tangga Terhadap Pengetahuan 13 Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi (Journal of The World of Nutrition)*, 3(2), 99–104.
- Pratiwi, F. A., Buanasita, A., Christyaningsih, J., & Hatijah, N. (2023). *Effect of Balanced Nutrition Education using the Emodemo Method on Knowledge and Attitude of Obesity Adolescents at SMAN 1 Krian Sidoarjo*. 1(3), 149–155.
- Purwaningtyas, D. R., Fitriani, A., & Lestari, W. A. (2023). Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Terkait Gizi Kebugaran Melalui Permainan Ular Tangga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(5), 5026. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i5.17389>
- Putri, S. R., Kusnandar, K., & Pamungkasari, E. P. (2022). the Effect of Health Promotion Using Emo Demo Video on the Selection of Food Contains Iron for Anemia Prevention in Adolescents: Study At Islamic Senior High School in Yogyakarta. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 13(2), 85–96. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v13i2.5924>
- Rokhmat, A., Susanto, A., Rosmiati, D., & Cahyani, F. (2024). *FEBCOMS : Jurnal Pengabdian Masyarakat FEBCOMS : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 1–6.

- Sari, H. P., Sulistyning, A. R., & Zaki, I. (2019). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Sikap , Asupan Zat Gizi Makro , dan Air pada Anggota Pramuka. *Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 3(2), 60–72. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.2.3784>
- Zeidan, W., Taweel, H., Shalash, A., & Hussein, A. (2023). Consumption of fruits and vegetables among adolescents in Arab Countries: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01398-7>