



# Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan

Volume 9 No 1 (2025): 40-50

P-ISSN: 2615-2851 E-ISSN: 2622-7622

Published by Tadulako University

Journal homepage: <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/index>

DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.1781>

## Pengaruh Edukasi Gizi Remaja Perkotaan Melalui Vlog dan Buku Diary: Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Label, dan Konsumsi Minuman Berpemanis dalam Kemasan

### The Influence of Nutrition Education on Urban Adolescents Through Vlogs and Diary Book: Knowledge, Label Reading Habits, and Consumption of Packaged Sweetened Drinks

Paramitha Wirdani Ningsih Marlina<sup>1\*</sup>, Sada Rasmada<sup>2</sup>,  
Agnes Maharani Puji Wulandari<sup>3</sup>, Hana Prastica<sup>4</sup>

Correspondensi e-mail: vidtha@gmail.com

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus, Jakarta, Indonesia

#### ABSTRAK

Tingginya konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) memicu obesitas remaja di DKI Jakarta. Edukasi gizi diperlukan untuk meningkatkan kebiasaan membaca label pangan dan menekan asupan gula berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan Vlog dan Buku Diary terhadap pengetahuan, kebiasaan membaca label, dan konsumsi MBDK pada remaja perkotaan. Penelitian menggunakan desain Pretest-Posttest With Control Group, dengan sampel 91 remaja yang dibagi dalam tiga kelompok: kelompok kontrol, kelompok perlakuan dengan Vlog, dan kelompok perlakuan dengan Buku Diary. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner dan recall 1x24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengubah kebiasaan remaja, terutama dalam membaca label makanan dan minuman. Kelompok perlakuan yang menerima edukasi melalui Vlog mengalami penurunan konsumsi gula yang lebih besar (26,5 gram) dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan Buku Diary (19 gram). Perubahan kebiasaan membaca label dan konsumsi gula menunjukkan pengaruh signifikan pada kelompok perlakuan dengan p-value 0,000 dan 0,049. Meskipun tidak ada perbedaan signifikan dalam peningkatan pengetahuan, hasil ini menunjukkan bahwa penggunaan media yang tepat, seperti Vlog dan Buku Diary, dapat mendorong perubahan perilaku yang positif pada remaja.

#### INFO ARTIKEL

#### ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 26 12 2024

Accepted: 28 05 2025

#### Kata Kunci:

Buku Diary, Edukasi Gizi;  
Pengetahuan, Remaja, Vlog

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

#### ABSTRACT

The high consumption of sugar-sweetened beverages (SSBs) has triggered adolescent obesity in DKI Jakarta. Nutrition education is necessary to improve the habit of reading food labels and to reduce excessive sugar intake. This study aims to analyze the effect of nutrition education using Vlogs and Diary Books on knowledge, label-reading habits, and SSB consumption among urban adolescents. The study used a Pretest-Posttest With Control Group design, with a sample of 91 adolescents divided into three groups: a control group, a treatment group using Vlogs, and a treatment group using Diary Books. Data were collected through interviews using questionnaires and a 1x24-hour recall. The results showed that nutrition education successfully improved knowledge and changed adolescent habits, particularly in reading food and beverage labels. The treatment group that received education through Vlogs experienced a greater reduction in sugar intake (26.5 grams) compared to the group that used Diary Books (19 grams). Changes in label-reading habits and sugar consumption showed a significant effect in the



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

---

*treatment groups, with p-values of 0.000 and 0.049, respectively. Although there was no significant difference in the increase in knowledge, these results indicate that the use of appropriate media, such as Vlogs and Diary Books, can promote positive behavioral changes among adolescents.*

**Keywords:** *Diary Book; Nutrition Education, Knowledge, Adolescents, Vlogs*

---

## **PENDAHULUAN**

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja diantaranya yaitu gizi kurang, overweight dan obesitas. Status gizi overweight dan obesitas pada remaja menjadi salah satu masalah yang cukup pelik. Di Indonesia, terdapat remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi gemuk sebesar 11,2% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,5%. Sedangkan prevalensi obesitas remaja usia 13-15 tahun sebesar 4,8% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 4,0% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). DKI Jakarta, menjadi provinsi dengan prevalensi gizi lebih dan obesitas yang tinggi yaitu diatas rata-rata prevalensi nasional. Berdasarkan laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi status gizi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 15,1% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 12,8%. Sedangkan prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun mencapai 10% dan remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas pada remaja yaitu kurangnya pengetahuan gizi, perubahan gaya hidup, kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman tanpa memperhatikan nilai gizi dan semakin berkembangnya industri minuman manis ((Gifari et al., 2020; Sintyadewi & Widnyani, 2022; Tika Fatmala & Rohmah, 2022). Minuman berpemanis adalah minuman yang selama proses produksi ditambahkan dengan gula sehingga padat kalori namun rendah gizi. Secara nasional, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis  $\geq 1$  kali per hari pada penduduk usia  $\geq 3$  tahun di Indonesia mencapai 61,27% dan di wilayah DKI Jakarta 61,72% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Meningkatnya konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) dikomunitas remaja perkotaan, disaat Kemenkes RI merekomendasikan anjuran konsumsi gula adalah 4 sdm atau 50 gram per orang per hari (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu upaya agar asupan gula dalam minuman berpemanis tidak berlebih yaitu dengan meningkatkan kesadaran remaja mengenai pentingnya membaca label pangan, salah satunya informasi nilai gizi. Hasil temuan Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menyebutkan bahwa hanya terdapat 7,9% konsumen di Indonesia yang membaca label informasi nilai gizi (Badan Perlindungan Konsumen Nasional [BPKN], 2013). Hal ini sejalan di SMK Wijaya Kusuma Jakarta Selatan sangat kurang untuk membaca label pangan dikarenakan mereka tidak memahami informasi tersebut (Badriyah & Syafei, 2019).

Diperlukan pemberian edukasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam membaca label pangan khususnya diwilayah perkotaan. Hasil penelitian menyatakan hal serupa bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang cara membaca label informasi gizi (D. E. Safitri & Rahayu, 2018). Penelitian lainnya memberikan hasil serupa, terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi mengenai informasi nilai gizi pada siswa (Badriyah & Syafei, 2019). Pemberian edukasi pada remaja dapat menggunakan berbagai metode dan media, salah satunya media audiovisual yang memiliki unsur suara dan gambar. Salah satu media audiovisual adalah video blog (Vlog). Terdapat pengaruh edukasi menggunakan Vlog terhadap peningkatan pengetahuan, sikap dan perilaku remaja putri tentang pencegahan serta penanggulangan anemia gizi besi (S. Damayanti et al., 2021). Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian diwilayah Jakarta Selatan yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan setelah diberikan promosi kesehatan menggunakan Vlog tentang penyalahgunaan narkoba pada siswa siswi dengan  $p=0,000$  (Printina, 2018).

Selain itu media lain yang akan digunakan sebagai pembanding yaitu menggunakan Buku Diary. Hasil penelitian diketahui bahwa peningkatan keterampilan siswa dapat dilakukan dengan menggunakan media pembelajaran catatan harian sebesar 20,65% (N. R. D. Safitri & Fitranti, 2016). Peningkatan siswa diikuti pula dengan perubahan perilaku siswa yang mengarah pada perilaku positif. Buku Diary merupakan suatu media yang dapat digunakan siswa untuk menuliskan cerita atau kejadian yang mereka anggap penting. Hal ini bisa menjadi suatu cara untuk membiasakan siswa untuk menulis sekaligus mengatasi kesulitan mereka saat ingin menulis sesuatu yang lebih terstruktur kesulitan ini dianggap bisa teratasi dengan adanya Buku Diary ((Sugiastuti & Agung, 2015)). Buku harian digunakan sebagai media monitoring diri untuk mencatat perilaku makan sehari-hari (Khoiriyah & Ediaty, 2015).

Perbandingan antara media Vlog dan Buku Diary dalam konteks edukasi membaca label minuman

berpemanis dalam kemasan (MBDK) pada remaja perkotaan menjadi penting karena kedua media tersebut merepresentasikan dua pendekatan pembelajaran yang sangat berbeda, vlog yang berbasis digital dan visual, sedangkan Buku Diary yang bersifat reflektif dan konvensional. Remaja di wilayah perkotaan, seperti DKI Jakarta, hidup dalam lingkungan yang sangat terpapar teknologi dan konten digital, namun masih memerlukan pendekatan yang mendalam untuk membangun kesadaran dan kebiasaan jangka panjang. Hingga saat ini, studi yang membandingkan efektivitas kedua media tersebut dalam konteks edukasi gizi, khususnya membaca label pangan, masih sangat terbatas. Kebanyakan penelitian hanya berfokus pada satu jenis media edukasi atau pada aspek pengetahuan umum tentang gizi, bukan keterampilan spesifik seperti membaca label MBDK. Padahal, kemampuan ini krusial untuk membantu remaja membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat di tengah banjirnya produk tinggi gula. Dengan membandingkan kedua media ini, penelitian dapat mengungkap media mana yang lebih efektif untuk meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku remaja terkait konsumsi gula, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan strategi komunikasi gizi yang lebih relevan, menarik, dan berdampak bagi generasi muda perkotaan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan Vlog dan Buku Diary terhadap pengetahuan, kebiasaan membaca label, dan konsumsi MBDK pada remaja perkotaan.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian Quasi Experimental melalui pendekatan Pretest-Posttest With Control Group Design. Rancangan kelompok terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dan dibagi menjadi tiga kelompok bertujuan untuk membandingkan bagaimana perubahan yang terjadi antara kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi dengan kelompok perlakuan yang diberikan intervensi menggunakan Vlog dan kelompok perlakuan yang diberikan intervensi menggunakan Buku Diary baik sebelum maupun sesudah pemberian edukasi. Populasi pada penelitian ini yaitu remaja yang duduk di kelas X dan XI sebanyak 341 orang. Sampel pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan masing-masing berjumlah 30 remaja yang didapat dengan menggunakan rumus Lameshow (Lameshow, 1997). Adapun kriteria inklusinya yaitu siswa-siswi SMA Pelita Tiga Rawamangun yang aktif serta bersedia menjadi responden dan diambil datanya melalui pengisian kuesioner dan wawancara, sehingga pada penelitian ini total sampel berjumlah 91 remaja.

Penelitian ini terdiri dari 3 tahap penelitian. Tahap pertama yaitu persiapan penelitian yang meliputi observasi awal, pembuatan media Vlog dan Buku Diary, uji media edukasi, uji validitas dan reliabilitas kuesioner. Tahap kedua yaitu pelaksanaan penelitian yang meliputi penetapan sampel dan intervensi. Tahap ketiga yaitu akhir penelitian yang meliputi pengolahan data, analisis data, penyusunan laporan akhir, dan penulisan artikel ilmiah (luaran).

Instrument yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan, kebiasaan membaca label dan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (form recall 1x24 jam). Uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan pada penelitian ini yaitu pada kuesioner pengetahuan gizi dan kebiasaan membaca label. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi maupun kebiasaan membaca label ini telah dilakukan di SMK X Jakarta Timur dengan jumlah responden yaitu sebanyak 31 responden. Kuesioner dianggap valid apabila hasil  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel. Pada penelitian ini,  $r$  table yang digunakan adalah 0,355, sedangkan kuesioner dianggap reliabel jika nilai cronbach  $\alpha$  minimal 0,7. Pada penelitian ini, nilai cronbach  $\alpha$  yaitu sebesar 0,817 untuk kuesioner pengetahuan dan sebesar 0,883 untuk kuesioner kebiasaan membaca label. Pengumpulan data konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan menggunakan form food recall 1x24 jam (selama 2 hari tidak berurutan), yang akan dihitung kadar gulanya berdasarkan data gula dalam informasi nilai gizi dari produk kemasan atau informasi label.

Kegiatan intervensi terdiri dari pretest, penayangan Vlog dan pembagian Buku Diary, serta posttest yang dilakukan selama 14 minggu secara offline. Pengambilan data diawali dengan mengisi kuesioner pretest yang berisi data responden, kuesioner pengetahuan, kebiasaan membaca label dan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan, kemudian peneliti melakukan wawancara secara offline menggunakan formulir Recall 1x24 jam (2 hari tidak berurutan) selama  $\pm 10$  menit yaitu 4 hari sebelum penayangan Vlog dan pembagian Buku Diary. Penayangan Vlog diberikan kepada kelompok perlakuan dengan durasi 5-8 menit pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga dengan tema yang berbeda-beda dan tidak bersambung. Kelompok perlakuan diberikan Buku Diary sebanyak 1 seri setiap minggunya sebanyak 3 kali. Adapun topik yang diangkat baik dalam Vlog dan Buku Diary topik yang sama yaitu masalah obesitas pada remaja, minuman berpemanis dalam kemasan dan cara membaca label pangan. Setelah pemberian edukasi selesai dilakukan, peneliti memberikan kuesioner posttest pada setiap kelompok dan dilanjutkan dengan wawancara Recall 1x24 jam selama 2 hari tidak

berurutan yaitu 2 hari setelah penayangan Vlog dan Buku Diary seri yang terakhir. Setelah wawancara Recall 1x24H selama 2 hari tidak berurutan dan kuesioner posttest sudah selesai diisi, kelompok kontrol diberikan penayangan Vlog dan Buku Diary untuk menyamakan persepsi antara responden pada kelompok kontrol maupun pada kelompok perlakuan dan penelitian bersifat adil untuk kedua kelompok. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat uji Paired sample T-test.

## KODE ETIK KESEHATAN

Penelitian ini telah mendapat izin dari Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sint Carolus dengan nomor yaitu 118/KEPPKSTIKSC/VII/2024.

## HASIL

Tabel 1. Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden	n	%
<b>Usia</b>		
15 Tahun	14	15.4
16 Tahun	51	56.0
17 Tahun	26	28.6
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	28	30.7
Perempuan	63	69.3
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100</b>
<b>Uang Saku</b>		
Kecil	40	43.9
Besar	51	56.1
<b>Total</b>	<b>91</b>	<b>100</b>

Tabel 2. Sebaran Kategori Pengetahuan Pre-test – Post-test Berdasarkan Kelompok

Kelompok	Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Kontrol (N=30)	Kurang	7	23.3	10	33.3
	Baik	23	76.7	20	66.7
Perlakuan Vlog (N=30)	Kurang	20	66.7	10	33.3
	Baik	10	33.3	20	66.7
Perlakuan Buku Diary (N= 31)	Kurang	7	22.6	5	16.1
	Baik	24	77.4	26	83.9

Tabel 3. Sebaran Kategori Kebiasaan Membaca Label Pre-test – Post-test Berdasarkan Kelompok

Kelompok	Kategori Kebiasaan Membaca Label	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Kontrol (N=30)	Kurang	16	53.3	21	70
	Baik	14	46.7	9	30
Perlakuan Vlog (N=30)	Kurang	11	36.7	5	16.7
	Baik	19	63.3	25	83.3
Perlakuan Buku Diary (N=31)	Kurang	18	58.1	16	51.6
	Baik	13	41.9	15	48.4

Tabel 4. Sebaran Kategori Konsumsi MBDK Pre-test – Post-test Berdasarkan Kelompok

Kelompok	Kategori Konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan	Pre-test		Post-test	
		n	%	n	%
Kontrol (N=30)	Tidak sesuai anjuran	11	36.7	13	43.3
	Sesuai anjuran	19	63.3	17	56.7
Perlakuan Vlog (N=30)	Tidak sesuai anjuran	22	73.3	6	20
	Sesuai anjuran	8	26.7	24	80
Perlakuan Buku Diary (N=31)	Tidak sesuai anjuran	8	25.8	4	12.9
	Sesuai anjuran	23	74.2	27	87.1

Tabel 5. Jumlah Gula Yang Dikonsumsi Dalam MBDK Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

<b>Kelompok</b>	<b>Pre-test Median (Min-Max) (gram)</b>	<b>Post-test Median (Min-Max) (gram)</b>	<b>Anjuran Konsumsi Gula</b>
Kontrol	42.88 (9-164)	41.50 (0-137)	50 gram
Perlakuan Vlog	68.75 (10-126)	42.25 (2-101)	
Perlakuan Buku Diary	36.00 (0 - 89)	17.00 (0 - 60)	

Tabel 6. Analisis Perbedaan Pengetahuan Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

<b>Kelompok</b>	<b>Distribusi Persentase Pengetahuan</b>	<b>N</b>	<b>P-Value</b>
Kontrol (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	13	0.293
	Nilai Post-test > Pre-test	17	
	Nilai Post-test = Pre-test	0	
Perlakuan Vlog (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	3	0.000
	Nilai Post-test > Pre-test	24	
	Nilai Post-test = Pre-test	3	
Perlakuan Buku Diary (N=31)	Nilai Post-test < Pre-test	2	0.404
	Nilai Post-test > Pre-test	4	
	Nilai Post-test = Pre-test	25	

Tabel 7. Analisis Perbedaan Kebiasaan Membaca Label Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

<b>Kelompok</b>	<b>Distribusi Persentase Pengetahuan</b>	<b>N</b>	<b>P-Value</b>
Kontrol (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	12	0.526
	Nilai Post-test > Pre-test	13	
	Nilai Post-test = Pre-test	5	
Perlakuan Vlog (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	0	0.000
	Nilai Post-test > Pre-test	29	
	Nilai Post-test = Pre-test	1	
Perlakuan Buku Diary (N=31)	Nilai Post-test < Pre-test	5	0.074
	Nilai Post-test > Pre-test	9	
	Nilai Post-test = Pre-test	17	

Tabel 8. Analisis Perbedaan Konsumsi MBDK Pada Kelompok Kontrol dan Perlakuan

<b>Kelompok</b>	<b>Distribusi Persentase Konsumsi Minuman Berpemanis Dalam Kemasan</b>	<b>N</b>	<b>P-Value</b>
Kontrol (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	16	0.686
	Nilai Post-test > Pre-test	14	
	Nilai Post-test = Pre-test	0	
Perlakuan Vlog (N=30)	Nilai Post-test < Pre-test	27	0.000
	Nilai Post-test > Pre-test	3	
	Nilai Post-test = Pre-test	0	
Perlakuan Buku Diary (N=31)	Nilai Post-test < Pre-test	17	0.046
	Nilai Post-test > Pre-test	14	
	Nilai Post-test = Pre-test	0	

Tabel 9. Analisis Pengaruh Media Terhadap Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Label dan Konsumsi MBDK Diantara Kelompok

<b>Variabel</b>	<b>Kelompok</b>	<b>n</b>	<b>Median (Min-Max)</b>	<b>P-Value</b>
Pengetahuan	Kontrol	30	84.02 (33.33 - 92.36)	0.618
	Perlakuan Vlog	30	84.02 (34.03 - 92.36)	
	Perlakuan Buku Diary	31	91.67 (67-100)	
Kebiasaan Membaca Label	Kontrol	30	4.0 (0 - 15)	0.000
	Perlakuan Vlog	30	11.5 (6 - 16)	
	Perlakuan Buku Diary	31	8 (0-16)	
Konsumsi MBDK	Kontrol	30	41.50 (0 - 137)	0.049

Perlakuan Vlog	30	42.25 (2 - 101)
Perlakuan Buku Diary	31	17 (0-60)

\*Berdasarkan uji *Mann-Whitney*.

## PEMBAHASAN

Karakteristik responden di SMA Pelita Tiga Rawamangun yang menjadi responden dalam penelitian ini tertera pada Tabel 1. Karakteristik responden digunakan untuk menggambarkan identitas responden yang mengikuti kegiatan intervensi gizi sehingga dapat dibedakan antara satu responden dengan responden yang lainnya. Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang berusia 16 tahun sebanyak 51 responden (56,0%), jenis kelamin perempuan sebanyak 63 responden (69,3%) dengan total responden secara keseluruhan yaitu berjumlah 91 responden dan berdasarkan uang saku tergolong dalam kategori uang saku besar sebanyak 51 responden (56,1%). Sebaran uang saku pada penelitian ini menggunakan nilai median (minimum-maksimum) yaitu 20.000 (10.000 – 60.000). Berdasarkan jawaban responden yang ada di kuesioner, rata-rata uang saku yang dimiliki mereka dipergunakan untuk membeli makanan dan minuman manis di kantin serta untuk biaya transportasi bila menggunakan ojek online maupun kendaraan umum. Apabila masih ada selisihnya, biasanya ditabung oleh responden.

Tabel 2, tersebut memperlihatkan distribusi kategori pengetahuan pre-test dan post-test berdasarkan kelompok, yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, yang terdiri dari siswa-siswi SMA Pelita Tiga Rawamangun. Setiap kelompok terdiri dari 30 responden di kelompok kontrol, 30 responden di kelompok perlakuan Vlog, dan 31 responden di kelompok perlakuan Buku Diary. Berdasarkan data yang disajikan, pada kelompok kontrol, terdapat 23 responden (76,7%) yang memiliki pengetahuan baik sebelum intervensi, namun jumlah tersebut menurun menjadi 20 responden (66,7%) setelah intervensi. Penurunan persentase pengetahuan ini menunjukkan adanya penurunan dalam pengetahuan pada kelompok kontrol. Temuan ini sesuai dengan penelitian (Wulandari & Marlina, 2025) yang mengungkapkan bahwa penurunan tingkat pengetahuan pada kelompok kontrol disebabkan oleh kurangnya informasi yang akurat terkait konsumsi minuman manis dan kebiasaan membaca label. Hal ini memengaruhi cara responden menjawab pertanyaan dalam kuesioner pengetahuan pada post-test. Pendapat ini sejalan dengan penelitian (Ningtyas et al., 2018) yang menyatakan bahwa kekurangan informasi yang benar dapat menyebabkan pengetahuan responden tidak stabil dan mudah berubah, terutama ketika dipengaruhi oleh pandangan teman sebaya.

Tabel 2, juga menampilkan data untuk kelompok perlakuan menggunakan video blog (Vlog) dan Buku Diary. Kelompok Vlog sebelum intervensi terdapat 10 responden (33,3%) memiliki pengetahuan baik, sementara setelah intervensi, jumlahnya meningkat menjadi 20 responden (66,7%). Begitu juga untuk perlakuan Buku Diary 24 responden (77,4%) memiliki pengetahuan baik, sementara setelah intervensi, jumlahnya meningkat menjadi 26 responden (83,9%). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan persentase pengetahuan pada kelompok perlakuan setelah diberikan edukasi gizi melalui video blog (Vlog) dan Buku Diary. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (D. E. Safitri & Rahayu, 2018), yang menyimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa SMP Islam Teratai Putih Global mengenai cara membaca label informasi gizi.

Dalam penelitian ini, tingkat pengetahuan kelompok perlakuan meningkat setelah diberikan edukasi dan mencapai tahap aplikasi. Setelah responden memperoleh pemahaman mengenai obesitas pada remaja, pentingnya membaca label makanan, serta membatasi konsumsi gula harian, pengetahuan mereka berkembang dari sekedar mengetahui menjadi lebih paham dan mampu mengaplikasikan informasi yang diperoleh dari edukasi. Hal ini memungkinkan responden untuk menjawab kuesioner pengetahuan dengan benar dan menerapkan kebiasaan positif, seperti membaca label informasi gizi. Hal ini sejalan dengan pendapat (Mayang Sari & Rafiony, 2020) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor penting dalam perubahan kebiasaan, termasuk kebiasaan membaca label informasi gizi. Penelitian serupa menggunakan audiovisual yaitu film pendek memberikan peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dan kebiasaan makan remaja wilayah Kota Bekasi (Wulandari & Marlina, 2025).

Tabel 3 menunjukkan distribusi kebiasaan membaca label sebelum dan setelah pada kelompok kontrol dan perlakuan di SMA Pelita Tiga Rawamangun. Setiap kelompok terdiri dari 30 responden, yaitu 30 responden di kelompok kontrol, 30 responden di kelompok perlakuan Vlog dan 31 responden di kelompok Buku Diary. Berdasarkan tabel tersebut, pada kelompok kontrol, jumlah responden dengan kebiasaan membaca label yang baik sebelum intervensi adalah 14 orang (46,7%), sementara setelah intervensi jumlahnya turun menjadi 9 orang (30%). Penurunan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan membaca label yang baik berkurang pada kelompok kontrol. Penurunan tersebut

kemungkinan disebabkan oleh kurangnya edukasi mengenai pentingnya membaca label pada kelompok kontrol. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kebiasaan ini, di antaranya pengetahuan gizi dan paparan terhadap informasi (Ayu Sukmawati & Nur Sartika, 2022). Jika responden lebih sering terpapar informasi tentang cara membaca label, hal ini dapat mempengaruhi kebiasaan mereka untuk membaca label dan meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Pada kelompok perlakuan, sebelum intervensi kelompok Vlog terdapat 19 responden (63,3%) dengan kebiasaan membaca label yang baik, dan setelah intervensi jumlahnya meningkat menjadi 25 responden (83,3%). Sedangkan untuk kelompok yang menggunakan Buku Diary, sebanyak 13 responden (41,9%) memiliki kebiasaan baik sebelum intervensi, dan setelah intervensi jumlahnya naik menjadi 15 responden (48,4%) (Tabel 3). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kebiasaan membaca label yang baik pada kelompok perlakuan setelah mendapatkan edukasi gizi melalui video blog (Vlog). Perubahan positif dalam kebiasaan membaca label ini dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan yang berdampak pada perubahan perilaku mereka dalam memilih dan membeli makanan serta minuman. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Ayu Sukmawati & Nur Sartika, 2022), yang menyatakan bahwa kebiasaan membaca label pada siswa SMA Widya Nusantara Bekasi berkaitan dengan tingkat keterpaparan informasi, di mana remaja yang telah menerima edukasi tentang cara membaca label memiliki kemungkinan 3,203 kali lebih besar untuk rutin membaca label dibandingkan dengan mereka yang tidak pernah mendapatkan edukasi.

Berdasarkan tabel 4, pada kelompok kontrol terdapat penurunan responden yang mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan pada saat post-test, dari 63,3% responden menjadi 56,7% responden. Pada kelompok intervensi yang diberi Vlog, sebanyak 26,7% responden sebelumnya mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan sesuai anjuran, dan setelah melihat Vlog, angka tersebut meningkat menjadi 80%. Sementara pada kelompok intervensi yang diberikan Buku Diary juga terjadi peningkatan dari 74,2% menjadi 87,1% responden yang mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan sesuai anjuran setelah menggunakan Buku Diary.

Vlog dan Buku Diary yang diberikan mengajarkan cara membaca label pangan yang terdapat pada minuman berpemanis dalam kemasan serta menjelaskan dampak negatif dari konsumsi berlebihan (Tabel 4). Hal ini dapat diterima dan diingat oleh remaja sehingga mengubah kebiasaan yang sebelumnya sering mengonsumsi minuman manis lebih dari anjuran menjadi sesuai anjuran. Label pangan merupakan media informasi mengenai karakteristik dan kandungan produk untuk memudahkan konsumen dalam memilih suatu produk pada kemasan (Fachruddin et al., 2022). Pada penelitian yang dilakukan oleh Fachruddin et al., (2022) didapatkan hasil 55,6% responden yang kurang terbiasa membaca label pangan memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kemasan yang tinggi. Takaran porsi minuman berpemanis sangat mempengaruhi perubahan kenaikan berat badan pada anak dan remaja. Minuman yang mengandung gula tambahan berpotensi lebih besar terhadap kejadian obesitas dan kelebihan berat badan (Emiliana & Setiarini, 2024).

Tabel 5 menunjukkan data konsumsi gula dalam minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) pada kelompok kontrol dan perlakuan. Pada kelompok kontrol, konsumsi gula remaja saat pre-test adalah 42,88 gram dan sedikit menurun menjadi 41,5 gram pada saat post-test (turun 1,38 gram). Sementara itu, pada kelompok perlakuan edukasi Vlog, konsumsi gula saat pre-test adalah 68,75 gram dan turun menjadi 42,25 gram saat post-test (turun 26,5 gram). Pada kelompok perlakuan Buku Diary, konsumsi gula saat pre-test adalah 36 gram dan turun menjadi 17,00 gram saat post-test (turun 19 gram). Hal ini berarti bahwa pemberian edukasi, baik melalui Vlog maupun Buku Diary, berhasil menurunkan konsumsi gula pada minuman berpemanis dalam kemasan pada remaja. Jumlah gula yang dikonsumsi oleh remaja sudah sesuai dengan rekomendasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2013, yaitu 4 sendok makan ( $\leq 50$  gram) per orang per hari. Selain itu, berdasarkan data di atas, terlihat bahwa edukasi menggunakan Vlog memiliki penurunan konsumsi gula pada MBDK yang lebih besar (26,5 gram) dibandingkan edukasi menggunakan Buku Diary (19 gram) (Tabel 5).

Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti et al., 2023) menyatakan bahwa Media buku saku telah terbukti efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan. Peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen dipengaruhi oleh keunggulan media buku saku, yaitu tampilan visual yang menarik serta penyajian materi yang ringkas dan mudah dipahami oleh responden. Selain itu, edukasi melalui media buku saku melibatkan dua indera, yaitu penglihatan dan pendengaran, yang membuat penyerapan informasi menjadi lebih optimal. Semakin banyak indera yang digunakan, semakin baik dan tajam pengetahuan yang diperoleh (Febri Mulyanto et al., 2019). Perubahan perilaku tidak selalu bergantung pada peningkatan pengetahuan. Media seperti Vlog lebih efektif untuk membentuk kebiasaan baru karena lebih menarik dan sesuai dengan gaya belajar remaja. Sementara diary lebih cocok untuk refleksi, bukan edukasi eksplisit.

Tabel 6 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, sebanyak 17 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, sementara 13 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan tidak ada responden dengan nilai post-test yang sama dengan pre-test. Berdasarkan uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,293 ( $p>0,05$ ), yang menunjukkan tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan menggunakan Vlog, sebanyak 24 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, 3 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan 3 responden lainnya memiliki nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui Vlog (Tabel 6). Sementara itu, pada kelompok perlakuan menggunakan Buku Diary, sebanyak 4 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, 2 responden memiliki nilai lebih rendah, dan 25 responden memiliki nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,404 ( $p>0,05$ ), yang menunjukkan tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Buku Diary. Meskipun Buku Diary dan Vlog sama-sama dapat meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi gula, Vlog lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku aktual karena: menyediakan contoh perilaku nyata melalui audiovisual modelling, lebih sesuai dengan gaya belajar remaja masa kini. Selain itu Vlog juga memicu keterlibatan emosional dan sosial, yang memperkuat niat dan keyakinan untuk berubah dan memanfaatkan prinsip-prinsip komunikasi persuasif dan social influence yang lebih kuat daripada media teks biasa.

Tabel 7 menunjukkan bahwa kebiasaan membaca label pada kelompok kontrol, sebanyak 13 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, 12 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan 5 responden memiliki nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,526 ( $p>0,05$ ), yang berarti tidak ada perbedaan kebiasaan membaca label sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok perlakuan menggunakan Vlog, sebanyak 29 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, tidak ada responden dengan nilai post-test lebih rendah, dan 1 responden memiliki nilai post-test yang sama dengan pre-test. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan kebiasaan membaca label yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui Vlog. Sementara itu, pada kelompok perlakuan menggunakan Buku Diary, sebanyak 9 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, 5 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan 17 responden memiliki nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,074 ( $p>0,05$ ), yang berarti tidak ada perbedaan kebiasaan membaca label sebelum dan sesudah diberikan Buku Diary.

Tabel 8 menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, sebanyak 14 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan skor pre-test, sementara 16 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan tidak ada responden dengan nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,686 ( $p>0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pada kelompok perlakuan menggunakan Vlog, sebanyak 3 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, sementara 27 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan tidak ada responden dengan nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p<0,05$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui Vlog (Tabel 8).

Sedangkan pada kelompok perlakuan menggunakan Buku Diary, sebanyak 14 responden memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan pre-test, 17 responden memiliki nilai post-test lebih rendah, dan tidak ada responden dengan nilai post-test yang sama dengan pre-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,046 ( $p>0,05$ ), yang berarti tidak terdapat perbedaan konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan sebelum dan sesudah diberikan Buku Diary. Semakin tinggi pengetahuan responden terkait pentingnya membatasi konsumsi gula khususnya dalam minuman berpemanis, maka akan semakin rendah konsumsi mereka terhadap minuman manis (Tabel 8). Hal ini sejalan dengan (Nurjayanti et al., 2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis pada remaja dengan  $p=0,001$ .

Tabel 9 menyajikan pengaruh media untuk variabel pengetahuan, kebiasaan membaca label dan konsumsi MBDK. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney untuk variabel pengetahuan tidak ada pengaruh antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan (Vlog atau Buku Diary) dengan p-value 0,618. Hal ini dimungkinkan karena remaja kelompok kontrol bisa mengakses informasi dari media sosial dan

remaja kelompok perlakuan dari media Vlog dan Buku Diary yang dapat diakses berkali-kali. Sehingga informasi yang diperoleh tidak hanya dari edukasi yg diberikan Vlog dan Buku Diary, tetapi bisa melalui media sosial remaja. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wowor et al., 2022) yang menyatakan salah satu pendekatan yang telah diterima dengan baik dan diterapkan secara luas dalam konteks pendidikan adalah repetisi, baik untuk pengetahuan teoritis maupun praktis. Pengulangan edukasi sebaiknya dilakukan secara maksimal, minimal dua kali.

Sementara untuk variabel kebiasaan membaca label dan konsumsi gula pada MBDK, terdapat pengaruh yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan baik Vlog atau Buku Diary dengan p-value 0,000 dan 0,049. Hal ini dapat disebabkan media yang digunakan sangat menarik dan terkesan pada remaja, sehingga remaja sedikit demi sedikit melakukan perilaku yang disampaikan pada media, baik dalam kegiatan membaca label kemasan dan konsumsi gula MBDK. Sejalan dengan penelitian Penggunaan video sebagai media dalam proses penyampaian materi edukasi diperlukan sehingga pesan yang disampaikan mudah diterima oleh sasaran (Waryana et al., 2019). Adanya perubahan sikap dan kebiasaan responden ke arah positif pada saat post-test terjadi karena proses edukasi yang disampaikan mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka terhadap informasi yang telah didapatkan sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi pandangan dan persepsi mereka dalam membuat keputusan khususnya untuk membaca label dan konsumsi gula pada MBDK (Tabel 9). Sehingga dapat dikatakan kedua media ini dapat meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku remaja terkait konsumsi gula, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan strategi komunikasi gizi yang lebih relevan, menarik, dan berdampak bagi generasi muda perkotaan.

## **KESIMPULAN**

Setelah diberikan edukasi tentang obesitas pada remaja, pentingnya membaca label makanan, dan membatasi konsumsi gula, pengetahuan kelompok perlakuan mengalami peningkatan. Mereka tidak hanya memahami informasi, tetapi juga dapat mengaplikasikannya dalam kebiasaan sehari-hari, terutama dalam membaca label makanan dan minuman. Edukasi melalui video blog (Vlog) dan Buku Diary berhasil mengubah kebiasaan remaja dalam memilih dan membeli makanan, terutama dengan mengurangi konsumsi gula berlebih. Vlog memberikan penurunan konsumsi gula yang lebih besar (26,5 gram) dibandingkan dengan Buku Diary (19 gram). Meskipun peningkatan pengetahuan tidak menunjukkan perbedaan signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, perubahan kebiasaan membaca label dan konsumsi gula menunjukkan pengaruh signifikan terhadap kelompok perlakuan dengan p-value 0,000 dan 0,049. Hal ini menandakan bahwa edukasi menggunakan media yang tepat dapat mendorong perubahan perilaku yang positif pada remaja. Saran dari penelitian ini adalah mengeksplorasi dan membandingkan efektivitas media edukasi lainnya, seperti game edukatif, media sosial interaktif, atau pendekatan berbasis sekolah, untuk mengetahui metode yang paling efektif dalam mendorong perubahan perilaku remaja serta dapat melibatkan peran orang tua atau guru sebagai pendukung edukasi untuk memperkuat penerapan perilaku sehat di lingkungan rumah dan sekolah.

**SUMBER DANA PENELITIAN:** Penelitian ini didanai oleh Program Bantuan Operasional Perguruan Tinggi Negeri (BOPTN) Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Tahun Anggaran 2024, KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI DIREKTORAT JENDERAL PENDIDIKAN TINGGI, RISET, DAN TEKNOLOGI.

**UCAPAN TERIMA KASIH:** Terima kasih kepada berbagai pihak yang membantu pelaksanaan penelitian ini. Kepada Sekolah SMA Pelita Tiga, selaku Mitra untuk lokasi penelitian berlangsung. Kepada Sekolah SMAS ADVENT SALEMBA, untuk lokasi Uji Coba Media, dan Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner. Kepada Tim Kreatif untuk Video Blog dan Buku Diary MBDK.

**KONFLIK KEPENTINGAN:** Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ayu Sukmawati, I., & Nur Sartika, A. (2022). Hubungan Paparan Media Informasi Dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Produk di SMA Widya Hubungan Paparan Media Informasi Dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Produk di SMA Widya Nusantara Kota Bekasi. In *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)* (Vol. 3, Issue 2).
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional [BPKN]. (2013). Hasil Kajian BPKN di Bidang Pangan Terkait Perlindungan Konsumen.
- Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 167–174. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>
- Damayanti, A., Reski, S., Hidayat, A., Gizi, J., Kesehatan Kementerian Kesehatan Kalimantan Timur, P., & Keperawatan, J. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Buku Saku terhadap Pengetahuan dan Asupan Serat Pasien DM Tipe 2 di Puskesmas Pasundan The Effect of Nutrition Education with Pocketbook Media on Knowledge and Fiber Intake of Type 2 DM Patients in Pasundan Health Center Working Area. *Indonesian Food and Nutrition Research Journal*, 1(1), 30–36.
- Damayanti, S., Diah Herawati, D. M., & Syahri, A. (2021). The Effect of Education Using Video Blog (vlog) On The Female Adolescents'knowledge, Attitudes and Behaviors On The Prevention of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) in Bandung. *BEST Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 4(2), 221–225. <https://doi.org/10.30743/best.v4i2.4496>
- Emiliana, N., & Setiarini, A. (2024). Hubungan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja: A systematic literature review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 509–517. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i4.161>
- Fachrudin, I. I., Mosipate, M., & Yunus, M. (2022). Sugar-Sweetened Beverages Consumption Among Adolescents And Adults In Makassar Komsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Remaja-Dewasa Di Makassar. <https://journal.unimerz.com/index.php/ghizai/article/view/214>
- Febri Mulyanto, D. S., Wijaningsih, W., & Yuniarti, Y. (2019). Konseling Gizi Dengan Media Buku Saku Berpengaruh Terhadap Pengetahuan Dan Intake Natrium Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Di Rs Roemani Semarang. *JURNAL RISET GIZI*, 7(1), 57–62. <https://doi.org/10.31983/jrg.v7i1.4370>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar Nasional 2018.
- Khoiriyah, A., & Ediati, A. (2015). Pengaruh buku harian untuk meningkatkan kepatuhan pada pasien hipertensi: studi kuasi eksperimen pada pasien hipertensi. *Jurnal Empati*, 4(1), 35–42.
- Lameshow, S. , H. D. , K. J. , L. S. (1997). *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Gadjah Mada University Press.
- Mayang Sari, E., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.623>
- Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3), 271. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282>
- Nurjayanti, E., Rahayu, N. S., & Fitriani, A. (2020). Nutritional knowledge, sleep duration, and screen time are related to consumption of sugar-sweetened beverage on students of Junior High School 11 Jakarta. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(1), 34–43. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i1.3878>
- Printina, A. berlina. (2018). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Vlog Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Penyalahgunaan Narkoba Pada Siswa Siswi Di Smp Strada Marga Mulia Jakarta Selatan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 59–63. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i1.89>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), 91–95.
- Safitri, N. R. D., & Fitranti, D. Y. (2016). Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380.
- Sintyadewi, P. R., & Widnyani, I. A. A. (2022). Penyuluhan Obesitas Dan Nutrition Facts Serta Pelatihan Pembacaan Label Kemasan dan Informasi Nilai Gizi Pada Makanan Kemasan Di SMA Negeri 1

- Semarang, Klungkung. JURNAL WIDYA LAKSANA, 11(2), 291–296.  
<https://doi.org/10.23887/jwl.v11i2.39712>
- Sugiasuti, N. P. M., & Agung, A. A. G. (2015). Pengaruh Penggunaan Diary Book Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas X Smk Restumuning Peraan. *Universitas Pendidikan Ganesha*, 6(1), 1–12.
- Tika Fatmala, & Rohmah, M. (2022). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Obesitas Pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 255–220.  
<https://www.nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/341>
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58. <https://doi.org/10.30867/action.v4i1.154>
- Wowor, E. C., Anjelia Tumewu, W., & Mokal, Y. B. (2022). Implementasi Repetitive Method Melalui Kegiatan Refleksi Dalam Pembelajaran. *SOSCIED*, 5(2), 272–279.
- Wulandari, A. M. P., & Marlina, P. W. N. (2025). Edukasi Gizi Berbasis Film Pendek Untuk Meningkatkan Kebiasaan Makan dan Pengetahuan Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 16, 64–69.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf.v16i1.4954>