

PENGARUH KOMUNIKASI KESEHATAN MENGGUNAKAN POWER POINT TERHADAP PERUBAHAN PERSEPSI SISWA TENTANG BUAH DAN SAYUR DI MA ASY-SYAFI'YAH 02

Hanyfa Al Jaeni, Nurala Rahma, Siti Naila Sya'bani

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta Gedung B, Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Ciputat, Tangerang Selatan, 15419, Indonesia.

e-mail korespondensi: nuralawardian25@gmail.com

Abstrak: Rendahnya tingkat konsumsi sayuran dan buah di kalangan pemuda terus menjadi isu kesehatan yang dapat meningkatkan kemungkinan munculnya berbagai penyakit tidak menular di kemudian hari. Salah satu elemen yang mempengaruhi perilaku konsumsi sayur dan buah adalah bagaimana individu memandang risiko, manfaat, dan hambatan, yang dijelaskan dalam Health Belief Model (HBM). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dampak komunikasi kesehatan dengan menggunakan media PowerPoint terhadap perubahan persepsi HBM di kalangan siswa MA Asy-Syafi'iyah 02. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi-experimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok. Terdapat 50 siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini dan mereka menerima komunikasi kesehatan melalui media PowerPoint (PPT). Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan kuesioner yang menilai komponen perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, dan perceived barriers. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai perceived susceptibility meningkat dari 18,32 menjadi 19,52 dan perceived severity bertambah dari 27,88 menjadi 28,06. Sementara itu, rata-rata nilai perceived benefits menurun dari 35,56 menjadi 33,60 dan perceived barriers menurun dari 30,02 menjadi 28,76 setelah intervensi komunikasi kesehatan dilaksanakan. Secara keseluruhan, komunikasi kesehatan yang menggunakan media PowerPoint berhasil mengubah pandangan siswa mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur berdasarkan elemen Health Belief Model, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan kesadaran remaja dalam menerapkan pola makan yang sehat melalui peningkatan asupan sayur dan buah.

Kata Kunci: edukasi kesehatan, buah dan sayur, Health Belief Model, persepsi, remaja.

Abstract: Low fruit and vegetable consumption among adolescents remains a public health concern that may increase the risk of various non-communicable diseases in the future. One of the factors influencing fruit and vegetable consumption behavior is individuals' perceptions of susceptibility, severity, benefits, and barriers as described in the Health Belief Model (HBM). This study aimed to analyze the effect of health communication using PowerPoint media on changes in HBM perceptions among students at MA Asy-Syafi'iyah 02. This study employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 50

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

students who received health communication through PowerPoint presentations. Data were collected before and after the intervention using a questionnaire measuring the HBM components, including perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, and perceived barriers. The results showed that the mean score of perceived susceptibility increased from 18.32 to 19.52, while perceived severity increased from 27.88 to 28.06. Meanwhile, the mean score of perceived benefits changed from 35.56 to 33.60, and perceived barriers changed from 30.02 to 28.76 following the health communication intervention. Overall, health communication using PowerPoint media contributed to changes in students' perceptions regarding the importance of fruit and vegetable consumption based on the Health Belief Model. Therefore, health communication can be considered a potential strategy to improve adolescents' awareness and promote healthy eating behaviors through increased fruit and vegetable consumption.

Keywords: *health education, fruit and vegetable consumption, Health Belief Model, perception, adolescents.*

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode yang krusial di mana tubuh mengalami perubahan pesat, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Kebutuhan nutrisi pun ikut meningkat untuk mendukung perkembangan tulang, otot, dan organ-organ vital lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi para remaja untuk menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang, salah satunya dengan meningkatkan konsumsi buah dan sayuran. Buah dan sayuran kaya akan vitamin, mineral, serat, dan berbagai zat penting lainnya yang sangat berguna untuk menjaga kesehatan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, melancarkan pencernaan, mendukung tumbuh kembang, serta menjadi benteng pertahanan melawan berbagai penyakit kronis (Salsabila & Kurniasari, 2024).

Meskipun buah dan sayur sangat penting untuk kesehatan, orang Indonesia ternyata masih kurang mengonsumsinya. Data dari Riset Kesehatan Dasar (RisKesDas) tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 95,5% orang Indonesia yang berusia di atas 5 tahun belum memenuhi anjuran untuk mengonsumsi buah dan sayur. Angka ini bahkan meningkat dibandingkan tahun 2013 yang prevalensinya hanya 93,5%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat kita belum cukup memenuhi kebutuhan gizi seimbang yang disarankan. Padahal, kebiasaan kurang mengonsumsi buah dan sayur dapat menjadi penyebab berbagai penyakit kronis, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung, stroke, hingga kanker. Oleh karena itu, ini merupakan masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian kita.

Data resmi Kementerian Kesehatan RI (2019) mengonfirmasi bahwa proporsi penduduk Indonesia berusia di atas 5 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur meningkat dari 93,5% pada tahun 2013 menjadi 95,5% pada tahun 2018. Persoalan ini tidak hanya terjadi di Indonesia; sebuah meta-analisis global oleh Beal, Morris, dan Tumilowicz (2019) terhadap data survei kesehatan siswa sekolah di berbagai negara menemukan bahwa remaja rata-rata baru mengonsumsi buah sebanyak 1,43 kali dan sayur 1,75 kali per hari, jauh di bawah anjuran konsumsi minimal 400 gram buah dan sayur setiap hari.

Rendahnya tingkat konsumsi buah dan sayuran dapat berdampak serius pada kesehatan dalam jangka panjang. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis yang dilakukan oleh Aune dkk. (2017) terhadap lebih dari 95 penelitian prospektif menunjukkan bahwa peningkatan asupan buah dan sayur secara konsisten terkait dengan penurunan risiko penyakit jantung, kanker, dan kematian premature, dengan manfaat paling besar terlihat pada konsumsi sekitar 800 gram per hari.

Perilaku rendahnya konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja masih menjadi masalah kesehatan yang perlu mendapat perhatian. Kelompok usia remaja merupakan kelompok yang cenderung mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang minim. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar setiap orang mengonsumsi buah dan sayur dengan total berat antara 400-600 gram setiap hari, sementara pedoman gizi seimbang merekomendasikan 2-3 porsi buah dan 3-5 porsi sayur hari. Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum mampu saran tersebut. Remaja lebih sering memilih makanan cepat saji, camilan manis, makanan berlemak tinggi, serta produk olahan dibandingkan dengan mengonsumsi buah dan sayur yang segar (salsabila & kurniasari, 2024).

Konsumsi buah dan sayur yang rendah di kalangan remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mengenai gizi, selera makanan, akses terhadap buah dan sayur, status sosial ekonomi keluarga, pengaruh teman, serta paparan media berperan dalam menentukan pola konsumsi buah dan sayur. Selain itu, banyak remaja yang tidak menyadari efek kesehatan negatif yang mungkin timbul akibat rendahnya asupan buah dan sayur, sehingga motivasi mereka untuk mengonsumsi makanan tersebut masih minim. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap risiko kesehatan, manfaat, dan hambatan dalam mengonsumsi buah dan sayur (efni & fatmawati, 2025).

Tinjauan sistematis oleh Rachmi, Jusril, Ariawan, Beal, dan Sutrisna (2021) mengenai perilaku makan di kalangan remaja Indonesia menunjukkan bahwa mereka secara berterusan mengonsumsi protein, buah, dan sayuran dalam jumlah yang tidak memadai, sementara asupan natrium serta makanan cepat saji malah terlalu tinggi. Penelitian oleh Hendra, dkk (2019) di kalangan siswa sekolah menengah atas di Indonesia juga mengungkapkan bahwa sayuran tidak menjadi pilihan utama makanan remaja, yang lebih memilih makanan olahan seperti ayam goreng cepat saji dan biskuit. Selain itu, Qibtiyah dan tim (2021) juga menyatakan bahwa sikap, norma subjektif, dan pengendalian perilaku yang dirasakan menjadi faktor penting dalam membentuk niat remaja untuk mengonsumsi buah dan sayuran sesuai dengan rekomendasi harian.

Rendahnya konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti ketersediaan makanan dan pola makan sehari-hari, tetapi juga oleh persepsi individu mengenai pentingnya perilaku tersebut untuk kesehatan. Berdasarkan teori *Health Belief Model* (HBM), keputusan seseorang untuk mengadopsi perilaku sehat dipengaruhi oleh persepsi tentang kerentanan terhadap masalah kesehatan (*perceived susceptibility*), tingkat keseriusan dampak yang mungkin terjadi (*perceived severity*), manfaat yang diperoleh dari tindakan kesehatan (*perceived benefits*), serta hambatan yang dirasakan dalam pelaksanaannya (*perceived barriers*). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keempat komponen tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. Oleh karena itu, edukasi kesehatan berpotensi untuk meningkatkan konsumsi buah dan sayur melalui perubahan persepsi yang lebih positif terhadap perilaku tersebut (Rachmadina & Astuti, 2024).

Ketika kita mencoba memahami mengapa seseorang mengubah perilakunya terkait kesehatan, ada satu teori yang sangat populer, yaitu health belief model (HBM). intinya, teori ini mengatakan bahwa keputusan seseorang untuk bertindak sehat itu sangat bergantung pada bagaimana ia memandang risiko dan keuntungan dari tindakan tersebut, dalam hbm ada beberapa persepsi yg dibahas: seberapa rentan seseorang merasa terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), seberapa serius ia menganggap dampak penyakit itu (*perceived severity*), seberapa besar ia percaya tindakan sehat itu akan membawa manfaat (*perceived benefits*), dan seberapa besar hambatan yang ia rasakan untuk melakukan tindakan itu (*perceived barriers*) jadi, sederhananya seseorang akan lebih mungkin untuk menjaga kesehatannya jika ia merasa dirinya punya potensi terkena masalah kesehatan, sadar betul betapa berbahayanya jika itu terjadi, yakin bahwa tindakan pencegahan atau pengobatan itu akan membuahkan hasil baik, dan tidak merasa terbebani oleh kesulitan untuk melakukannya (salsabila & kurniasari, 2024).

Efektivitas dari program pendidikan gizi yang menggunakan Health Belief Model dalam meningkatkan pola makan di kalangan remaja juga telah dibuktikan oleh Kisda dan kawan kawan (2024), yang menemukan bahwa pendekatan gizi berdasarkan HBM dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan remaja lebih baik dibandingkan dengan metode tradisional. penelitian literatur oleh Putri (2026) yang menganalisis sembilan jurnal baik nasional maupun internasional juga memperkuat bahwa self-efficacy dan cues to action menjadi faktor prediktor yang paling konsisten dalam mendorong perubahan ke arah pola makan sehat pada remaja, sementara *perceived benefits* berfungsi sebagai pendorong utama dan *perceived barriers* sering kali menjadi halangan yang nyata.

Penelitian sebelumnya, umumnya lebih fokus pada peningkatan pemahaman dan sikap terkait dengan konsumsi buah dan sayur. Namun, studi mengenai perubahan persepsi yang didasarkan pada kerangka HBM masih sangat sedikit. Oleh sebab itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan persepsi Health Belief Model (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, dan *perceived barriers*) sebelum pelaksanaan komunikasi kesehatan melalui media PowerPoint, menggambarkan persepsi Health Belief Model setelah pelaksanaan komunikasi kesehatan dengan media PowerPoint, serta menganalisis perubahan persepsi Health Belief Model sebelum dan sesudah pelaksanaan komunikasi kesehatan menggunakan media PowerPoint d kalangan siswa MA Asy-Syafi'iyah 02.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design* untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui media powerpoint (ppt). penelitian dilaksanakan pada tanggal 8 juni 2026 di Jl. Raya Jatiwaringin RT.008/RW.009, Jaticempaka, kecamatan Pondok Gede, kota Bekasi, Jawa Barat 13620. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas xi sma di lokasi penelitian dengan jumlah responden sebanyak 50 siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui pemberian pretest sebelum intervensi untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden, dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi menggunakan media power point (ppt), dan diakhiri dengan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah intervensi. Data yang diperoleh

kemudian dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan responden setelah diberikan edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Gambaran Health Belief Model Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Ma Asy-Syafi'iyah 02 Sebelum Penyuluhan

Komponen HBM	Tingkat	f	%
Persepsi Kerentanan	Tinggi	30	60
	Sedang	20	40
Persepsi Keseriusan	Tinggi	42	84
	Sedang	8	16
Persepsi Manfaat	Tinggi	34	68
	Sedang	16	32
Persepsi Hambatan	Sedang	29	58
	Rendah	21	42

Berdasarkan Tabel 1, sebelum mendapatkan penyuluhan, sebagian besar partisipan menunjukkan pandangan kerentanan pada kategori tinggi dengan total 30 orang (60%), sementara 20 orang (40%) berada dalam kategori sedang. Untuk aspek persepsi keseriusan, mayoritas partisipan terdata dalam kategori tinggi dengan jumlah 42 orang (84%), sedangkan 8 orang (16%) termasuk dalam kategori sedang. Selanjutnya, dalam aspek persepsi manfaat, terdapat 34 partisipan (68%) yang tergolong dalam kategori tinggi serta 16 orang (32%) yang berada di kategori sedang. Di bagian persepsi hambatan, sebagian besar partisipan masuk dalam kategori sedang, dengan 29 orang (58%), sementara 21 orang (42%) terdaftar dalam kategori rendah.

Tabel 2

Gambaran Health Belief Model Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah Di Ma Asy-Syafi'iyah 02 Sesudah Penyuluhan

Komponen HBM	Tingkat	f	%
Persepsi Kerentanan	Tinggi	30	60
	Sedang	20	40
Persepsi Keseriusan	Tinggi	39	78
	Sedang	11	22
Persepsi Manfaat	Tinggi	23	46
	Sedang	27	54
Persepsi Hambatan	Sedang	6	12
	Rendah	44	88

Berdasarkan Tabel 2, setelah dilakukan penyuluhan, mayoritas responden menunjukkan pandangan kerentanan yang tergolong tinggi dengan jumlah 30 responden (60%), sementara 20 responden (40%) termasuk dalam kategori sedang. Untuk komponen persepsi keseriusan, 39

responden (78%) berada di kategori tinggi dan 11 responden (22%) di kategori sedang. Selanjutnya, pada komponen persepsi manfaat, 23 responden (46%) diklasifikasikan dalam kategori tinggi dan 27 responden (54%) dalam kategori sedang. Terakhir, dalam komponen persepsi hambatan, sebagian besar responden tergolong rendah dengan total 44 responden (88%), sedangkan 6 responden (12%) berada pada kategori sedang.

Tabel 3

Perbedaan Health Belief Model Tentang Konsumsi Sayur dan Buah di MA. Asy-syafiiyah 02
Sebelum dan Setelah Penyuluhan

Komponen HBM	Median Sebelum Penyuluhan	Median Setelah Penyuluhan	Perbedaan	Kenaikan/ Penurunan (%)
Persepsi Kerentanan	17,5	17,5	0	0%
Persepsi Keseriusan	24	25,5	+1,5	+6,25 %
Persepsi Manfaat	32,5	34,5	+2	+6,15 %
Persepsi Hambatan	26	36,5	+10,5	+40,38 %

Menurut Tabel 3, nilai median dari persepsi kerentanan sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan tetap berada di angka 17,5, yang menunjukkan tidak ada perubahan (0%). Pada aspek persepsi keseriusan, nilai median meningkat dari 24 menjadi 25,5 dengan selisih 1,5 atau 6,25%. Di sisi lain, komponen persepsi manfaat juga mengalami peningkatan dari 32,5 menjadi 34,5, dengan perbedaan sebesar 2 atau 6,15%. Sementara itu, untuk komponen persepsi hambatan, terdapat kenaikan median dari 26 menjadi 36,5, dengan selisih 10,5 atau 40,38%.

Tabel 4

Perubahan Rata-Rata Skor Health Belief Model Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

komponen hbm	pre-test mean	post-test mean	perubahan
suscebtibility	18,32	19,52	+ 1,20
severity	27,88	28,06	+ 0,18
benefits	35,56	33,60	- 1,96
barriers	30,02	28,76	- 1,26

Berdasarkan Tabel 4, terjadi perubahan skor rata-rata pada seluruh komponen Health Belief Model setelah diberikan komunikasi kesehatan menggunakan media PowerPoint. Komponen perceived susceptibility meningkat dari 18,32 menjadi 19,52, sedangkan perceived severity meningkat dari 27,88 menjadi 28,06. Sementara itu, perceived benefits menurun dari 35,56 menjadi 33,60 dan perceived barriers menurun dari 30,02 menjadi 28,76. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan persepsi siswa terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur setelah diberikan edukasi kesehatan.

Gambaran Persepsi Siswa Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Sebelum diberikan edukasi kesehatan, hasil pretest menunjukkan bahwa persepsi siswa terhadap pentingnya konsumsi buah dan sayur masih belum optimal. Hal ini terlihat dari skor rata-rata pada setiap komponen health belief model yang menunjukkan bahwa sebagian siswa belum sepenuhnya menyadari risiko kesehatan akibat rendahnya konsumsi buah dan sayur, belum memahami secara mendalam dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan, serta masih merasakan berbagai hambatan dalam menerapkan pola makan sehat.

Setelah diberikan edukasi menggunakan media powerpoint (ppt), hasil posttest menunjukkan adanya perubahan persepsi pada siswa. Terjadi peningkatan skor pada komponen perceived susceptibility dan perceived severity yang menunjukkan meningkatnya kesadaran siswa terhadap risiko dan dampak kesehatan akibat kurang mengonsumsi buah dan sayur. Selain itu, terjadi penurunan skor pada perceived barriers yang menunjukkan berkurangnya hambatan yang dirasakan siswa untuk mengonsumsi buah dan sayur. Namun, pada komponen perceived benefits ditemukan penurunan skor setelah edukasi.

Secara umum, hasil pretest dan posttest menunjukkan bahwa edukasi kesehatan memberikan perubahan terhadap persepsi siswa mengenai konsumsi buah dan sayur, meskipun perubahan yang terjadi tidak seluruhnya mengarah pada peningkatan skor.

Perceived Susceptibility (Persepsi Kerentanan)

Hasil studi menunjukkan bahwa pandangan terhadap kerentanan tidak berubah setelah adanya komunikasi kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa banyak responden sudah memiliki pemahaman tentang potensi risiko kesehatan yang disebabkan oleh rendahnya asupan buah dan sayur sebelum dilakukan penyuluhan. Dengan demikian, pendidikan yang diberikan ternyata masih belum membawa perubahan yang signifikan pada aspek ini.

Dalam kerangka Health Belief Model, kerentanan yang dipersepsikan adalah keyakinan seseorang mengenai kemungkinan dirinya menghadapi masalah kesehatan. Mereka yang merasa berisiko terhadap suatu penyakit lebih cenderung untuk menerapkan gaya hidup sehat. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh (Jindarattanaporn et al., 2023) yang mengatakan bahwa paparan informasi kesehatan dapat meningkatkan kesadaran individu tentang risiko kesehatan. Namun, besar kecilnya perubahan dipengaruhi oleh tingkat persepsi awal responden, sehingga jika persepsi awal sudah baik, maka perubahan yang terjadi biasanya lebih minim.

Perceived Severity (Persepsi Keseriusan)

Pada aspek persepsi terhadap keparahan, penelitian ini mengungkapkan adanya perubahan setelah penerapan komunikasi kesehatan. Ini menunjukkan bahwa penyampaian materi pendidikan mampu meningkatkan wawasan siswa tentang konsekuensi yang dapat ditimbulkan dari rendahnya asupan buah dan sayuran. Peningkatan persepsi mengenai keseriusan mengindikasikan bahwa siswa lebih memahami pentingnya kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur dalam mencegah berbagai penyakit yang tidak menular. Berdasarkan teori Model Keyakinan Kesehatan, semakin tinggi pandangan seseorang tentang tingkat serius masalah kesehatan, semakin besar pula kemungkinan mereka untuk mengambil langkah pencegahan. Hasil ini sejalan dengan temuan dari (Jindarattanaporn et al., 2023) yang menyebutkan bahwa

pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pemahaman individu tentang dampak masalah kesehatan, sehingga mendorong terbentuknya pola hidup sehat.

Perceived Benefits (Persepsi Manfaat)

Hasil studi menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan berkontribusi pada perubahan pandangan siswa mengenai keuntungan dari mengonsumsi buah dan sayur. Ini menunjukkan bahwa penggunaan media PowerPoint dalam penyampaian materi dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang keuntungan mengonsumsi buah dan sayur sebagai komponen dari pola makan yang sehat.

Dalam pendekatan Health Belief Model, manfaat yang dirasakan adalah keyakinan individu bahwa tindakan tertentu akan memberikan keuntungan bagi kesehatannya. Semakin tinggi persepsi seseorang terhadap manfaat, semakin besar kemungkinan orang tersebut untuk mengadopsi perilaku sehat yang dianjurkan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh (Rachmadina & Astuti, 2024). yang menunjukkan bahwa persepsi manfaat memiliki hubungan signifikan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur di kalangan remaja. Temuan ini juga diperkuat, yang menyimpulkan bahwa perceived benefits berperan sebagai motivator utama dalam mendorong remaja untuk mengadopsi pola makan sehat.

Perceived Barriers (Persepsi Hambatan)

Komponen hambatan yang dirasakan menunjukkan perubahan setelah adanya intervensi komunikasi kesehatan. Temuan ini menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan berfungsi dalam mengubah pemahaman siswa mengenai banyak rintangan yang berkaitan dengan konsumsi sayuran dan buah. Dalam kerangka Health Belief Model, pemahaman tentang hambatan adalah salah satu elemen yang mempengaruhi keputusan individu untuk menjalani gaya hidup sehat. Hambatan ini bisa meliputi pola makan yang sudah terbentuk, keterbatasan akses ke buah dan sayur, dampak lingkungan, serta faktor personal lainnya. Dengan melakukan komunikasi kesehatan, siswa mendapatkan pengetahuan mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta berbagai strategi yang bisa diterapkan untuk menjalani pola makan yang sehat dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini diperkuat oleh penelitian oleh (Serrat et al., 2022) yang mengungkap bahwa pandangan terhadap hambatan adalah salah satu elemen yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi sayuran dan buah dalam kalangan remaja. Hal ini konsisten dengan hasil intervensi gizi berbasis Health Belief Model oleh Kisda, dkk (2024), yang menunjukkan bahwa penurunan hambatan yang dipersepsikan turut berkontribusi terhadap peningkatan kualitas pola makan remaja setelah diberikan edukasi gizi.

Perbandingan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Berdasarkan temuan dari studi ini, penggunaan media PowerPoint dalam komunikasi kesehatan membawa dampak pada pandangan siswa mengenai nilai konsumsi buah dan sayur, yang diukur melalui komponen Health Belief Model (HBM). Perubahan itu terlihat pada komponen perceived severity, perceived benefits, dan perceived barriers, sementara pada komponen perceived susceptibility tidak ada perubahan yang teramati setelah dilakukan edukasi. Hasil ini menunjukkan bahwa komunikasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya mengonsumsi buah dan sayur serta membentuk sudut pandang yang lebih positif terhadap gaya hidup sehat.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menjelaskan bahwa komunikasi kesehatan menjadi salah satu metode yang efektif untuk memperbaiki pandangan siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Walaupun perubahan yang terjadi di setiap komponen Health Belief Model bervariasi, pemberian edukasi tetap memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan kesadaran siswa akan manfaat dari menerapkan pola makan yang sehat sebagai bagian dari usaha mencegah berbagai masalah kesehatan.

Efektivitas penggunaan media PowerPoint dalam kegiatan edukasi kesehatan pada penelitian ini juga sejalan dengan temuan Ratnawati (2025), yang melaporkan peningkatan proporsi siswa dengan kategori pengetahuan baik dari 15% menjadi 55% setelah penyuluhan kesehatan menggunakan media PowerPoint yang disertai visual menarik dan interaksi langsung. Media presentasi visual seperti PowerPoint dinilai efektif karena mampu menyajikan informasi secara sistematis dan menarik perhatian audiens remaja, meskipun kejenuhan dan ketergantungan pada pemateri tetap menjadi tantangan yang perlu diperhatikan dalam penerapannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa MA Asy-Syafi'iyah 02 melihat pentingnya mengonsumsi buah dan sayur berdasarkan komponen Health Belief Model (HBM) dengan menggunakan PowerPoint untuk berkomunikasi tentang kesehatan. Setelah komunikasi kesehatan, komponen persepsi tingkat keparahan, keuntungan, dan hambatan tidak menunjukkan perubahan. Sebaliknya, persepsi kepekaan tidak menunjukkan perubahan. Secara keseluruhan, komunikasi kesehatan dapat membantu siswa memahami pentingnya mengonsumsi buah dan sayur sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Sekolah diharapkan dapat secara konsisten menerapkan komunikasi kesehatan atau edukasi gizi untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya mengonsumsi buah dan sayur. Penelitian selanjutnya diperlukan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan kelompok kontrol, dan mengembangkan berbagai jenis media komunikasi kesehatan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

REFERENSI

- Anada, V. K., Ikeu, E., & Tiurma, S. (2024). *The Effect of Health Belief Model-Based Interventions to Increase Diet Quality of Adolescents*. <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgi.v19i3.249-258>
- Aune, D., Giovannucci, E., Boffetta, P., Fadnes, L. T., Keum, N. N., Norat, T., Greenwood, D. C., Riboli, E., Vatten, L. J., & Tonstad, S. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality-A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *International Journal of Epidemiology*, 46(3), 1029-1056. <https://doi.org/10.1093/ije/dyw319>
- Beal, T., Morris, S. S., & Tumilowicz, A. (2019). Global Patterns of Adolescent Fruit, Vegetable, Carbonated Soft Drink, and Fast-Food Consumption: A Meta-Analysis of Global School-Based Student Health Surveys. *Food and Nutrition Bulletin*, 40(4), 444-459. <https://doi.org/10.1177/0379572119848287>

- Bel-Serrat, S., von der Schulenburg, A., Marques-Previ, M., Mullee, A., & Murrin, C. M. (2022). What are the determinants of vegetable intake among adolescents from socioeconomically disadvantaged urban areas? A systematic review of qualitative studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:255180327>
- Efni, N., & Fatmawati, T. Y. (2025). *Remaja Sehat melalui Edukasi Kesehatan tentang Pentingnya Buah dan Sayur*. 7(2), 315-320. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i2.894>
- Hendra, P., Suhadi, R., Maria, D., & Heru, C. (2019). Sayur Bukan Menjadi Preferensi Makanan Remaja di Indonesia (Vegetable is Not Food Preferences of Adolescents in Indonesia). *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(4), 331-335.
- Jindarattanaporn et al. (2023). Are exposure to health information and media health literacy associated with fruit and vegetable consumption? *BMC Public Health*, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16474-1>
- Kemenkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://doi.org/https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Mariatul, Q., Catur, R., & Hanun, S. M. (2022). Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 185-189. <https://www.academia.edu/download/91205663/8882.pdf>
- Putri, M. A. (2025). *Determinan Perilaku Pola Makan Sehat Pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model*. 3(3), 473-497.
- Rachmadina, D., & Astuti, N. H. (2024). Hubungan Jenis Kelamin, Persepsi, dan Isyarat Bertindak terhadap Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja Kelas VIII SMPN X Cisauk Tangerang. *Health Promotion and Community Engagement Journal*, 2(1), 19-27. <https://doi.org/10.70041/hpcej.v2i1.55>
- Ratnawati, R., Kusumaningrum, F. M. K., Permatasari, A. W., Radjab, N., & Dewantara, K. D. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Mental Menggunakan Media Power Point terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa di SMK Negeri 3 Kota Madiun. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan(JURABDIKES)*, 3(1), 41-45. <https://doi.org/10.56260/jurabdikes.v3i1.237>
- Salsabila, H., & Kurniasari, R. (2024). *PENTINGNYA KONSUMSI BUAH DAN SAYUR PADA REMAJA : LITERATURE REVIEW*. 5, 3051-3058.
- Serrat, B., Behav, I. J., Phys, N., Serrat, S. B., Schulenburg, A. Von Der, Previ, M. M., Mullee, A., & Murrin, C. M. (2022). What are the determinants of vegetable intake among adolescents from socioeconomically disadvantaged urban areas? A systematic review of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 1-28. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01396-9>
- World Health Organization. (2026). *Healty Diet*. <https://doi.org/https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>