

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan Remaja tentang Gizi Seimbang di SMA Negeri 7 Batang Hari

Yulia Khairunnisa^{1*}, Andicha Gustra Jeki², Arnati Wulansari³, Iin Indrawati⁴

^{1,2,4}Program Studi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim, Lebak Bandung, Kota Jambi, 36135, Indonesia

³Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : yuliakhairunnisa1510@gmail.com

Submitted : 02/01/2025

Accepted: 09/09//2025

Published:20/09/2025

Abstract

One effort to improve knowledge is through nutrition education using video media. Video media is expected to stimulate the senses of hearing and sight during the delivery of educational material. The purpose of this study was to determine the effect of using video media on the level of balanced nutrition knowledge among adolescents at SMA N 7 Batang Hari. This study was conducted in July 2024 at SMA N 7 Batang Hari using educational video media. This study used a One Group Pretest–Posttest Design. The sample size was 30 people. The sampling technique used was purposive sampling. The intervention provided was education about balanced nutrition using educational video media. Knowledge data was based on the scores obtained. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed an increase in knowledge and indicated that nutrition education using videos had an effect on improving adolescents knowledge. It is recommended that respondents understand and study the videos presented by the researchers and review the material provided by the researchers.

Keywords: *adolescents, knowledge, balanced nutrition, video*

Abstrak

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui edukasi gizi dengan media video. Media video diharapkan mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan saat proses penyampaian bahan materi edukasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA N 7 Batang Hari. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2024 di SMA N 7 Batang Hari dengan menggunakan media video pembelajaran. Desain penelitian ini bersifat *One Group Pretest–Posttest Design*. Jumlah sampel sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Intervensi yang diberikan edukasi tentang gizi seimbang dengan media video Pembelajaran. Data pengetahuan berdasarkan skor yang diperoleh. Analisis data menggunakan uji wilcoxon, Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan video terhadap peningkatan pengetahuan remaja. Disarankan kepada responden bisa memahami dan mempelajari video yang disampaikan oleh peneliti dan bisa mempelajari kembali materi yang sudah diberikan oleh peneliti.

Kata Kunci: *gizi seimbang, pengetahuan, remaja, video*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa sebelumnya

yaitu saat menjadi kanak-kanak, namun di satu sisi remaja belum dianggap sepenuhnya dapat bertanggung jawab karena masa ini adalah masa mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan arah tujuan hidupnya (Nurussakinah, 2020).

Pertumbuhan dan perkembangan pada remaja perempuan berkaitan erat dengan fungsi reproduksi yaitu menstruasi dan fungsi metabolik untuk memperoleh tenaga diperlukan gizi yang spesifik dan cukup, sehingga membutuhkan gizi yang sesuai jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Pola makan yang salah dan asupan gizi yang tidak seimbang, pemahaman gizi yang keliru dan kesukaan terhadap makanan tertentu merupakan masalah yang banyak terjadi pada remaja perempuan (Armayanti, 2019). Asupan gizi tidak seimbang dan berlangsung lama dapat menyebabkan Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia, obesitas, gizi lebih (Kemenkes RI, 2018). menunjukkan 36,3% remaja perempuan usia 15 - 19 tahun berisiko mengalami KEK.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,9% remaja usia 16-18 tahun dengan status gizi pendek dan sangat pendek, selain itu terdapat 8,7% remaja usia 13-15 tahun dan 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Kemenkes RI, 2018).

Faktor yang berkaitan dengan masalah gizi pada remaja salah satunya kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan gizi yang kurang berhubungan dengan tindakan dalam memilih makanan dan status gizi pada remaja perempuan. kebutuhan gizi remaja, relatif besar, karena remaja masih mengalami masa pertumbuhan. Selain itu, remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan dengan usai lainnya, sehingga diperlukan zat gizi yang lebih banyak (Adriani, 2016).

Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman

pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi, susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pola makan seimbang adalah pola makan sehari-hari yang memasukkan zat gizi dalam jenis dan jumlah yang dibutuhkan oleh tubuh (Kemenkes, 2014).

Media yang dapat digunakan untuk penyuluhan kesehatan salah satunya adalah media video. Media audio visual berupa video animasi dapat digunakan untuk meningkatkan minat remaja dalam kegiatan penyuluhan, oleh karena itu diharapkan setelah dilakukan penyuluhan dapat memberikan efek positif bagi remaja (Hidayah, 2022).

Video merupakan teknologi yang berfungsi untuk menangkap, merekam, memproses, mentransmisikan dan menata ulang gambar bergerak, video merupakan gambaran suatu objek yang bergerak bersama dengan suara alamiah atau suara yang sesuai. video memiliki kemampuan dalam melukiskan gambar hidup dan suara memberinya daya tarik tersendiri (Abdul, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurfiani, (2023) dimana pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster mengalami peningkatan pengetahuan ($p=0,000$) tentang gizi seimbang setelah diberikan intervensi. Rata-rata nilai pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi dengan media video animasi adalah 54,80 meningkat menjadi 86,80. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Syamila, (2023) juga terdapat perubahan pengetahuan gizi

seimbang pada mahasiswa ($p=0,000$) sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian intervensi gizi dengan media video animasi. Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi menggu nakan media video animasi mengalami peningkatan yang jauh lebih baik.

Data Riset Kesehatan Dasar atau RISKESDAS tahun 2018 mengenai status gizi pada remaja di Indonesia, terdapat 8,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 8,1% remaja berusia 16- 18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan sebanyak 16,0% remaja berusia 13-15 tahun dan 13,5% remaja berusia 16-18 tahun termasuk ke dalam status gizi dengan kondisi berat badan lebih dan obesitas (Kemenkes, 2019).

Maka dari itu peneliti ingin memberikan edukasi terkait gizi seimbang agar saat remaja menjadi calon pengantin tau bahwa gizi seimbang itu sangatlah penting, pemberian edukasi yang diberikan oleh peneliti agar stunting bisa di berantas dan sekolah tersebut sebelumnya belum pernah dilakukan penyuluhan atau diadakannya pendidikan kesehatan terutama tentang gizi seimbang, dan kurangnya informasi tentang gizi seimbang yang didapatkan maka menjadi salah satu penyebab mengapa pilihannya SMA N 7 Batang Hari. Survei awal yang dilakukan terhadap 10 siswa/i

HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja laki-laki dan perempuan yang merupakan siswa/i di SMAN 7 Batang Hari. Gambaran karakteristik Jenis Kelamin Dan Usia responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Dan Usia Responden

kelas 11 dengan cara mengisi kuesioner pengetahuan gizi seimbang didapatkan 100% siswi tidak mengetahui apa saja jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan dan pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penggunaan media video terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMA N 7 Batang Hari.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design* Pengumpulan data dilakukan secara langsung menggunakan kuesioner pengetahuan tentang Gizi Seimbang. Jumlah populasi sebanyak 780 seluruh siswa/i di SMAN 7 Batang Hari dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 remaja putra dan perempuan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Juli di SMAN 7 Batang Hari, Analisis dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji wilcoxon untuk mengetahui pengaruh variabel independen (media video animasi pembelajaran) dengan variabel dependen (pengetahuan gizi seimbang) di SMAN 7 Batang Hari.

N	Karakteristik	Frekwensi	Persentase
1	Perempuan	20	66,6
2	Laki-laki	10	33,3
Total		30	100
1	15 Tahun	8	26,6
2	16 Tahun	17	56,6
3	17 Tahun	5	16,6
Total		30	100

Tabel 1. menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin perempuan 20 orang (66,6%) dan laki laki 10 orang (33,3%) pada kelompok usia 15 tahun 8 orang (26,6%) 16 tahun (56,6%) 17 tahun (16,6%) dan total jumlah adalah 30 orang (100%).

Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi Video Animasi Pembelajaran

N	Variabel	Kategori	N	Perse
o	Tingkat	i		n (%)
	Pengetahuan			
1.	Pre-Test	Baik	2	6%
		Cukup	1	54%
		Kurang	6	40%
2.	Post-Test	Baik	2	70%
		Cukup	1	23,4%
		Kurang	7	6,6%
Total			30	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi, terdapat peningkatan pengetahuan Gizi Seimbang remaja laki-laki dan perempuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media Animasi. Hasil uji Wilcoxon diperoleh p -value sebesar $0.000, < \alpha = 0.05$. hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media edukasi video menggunakan aplikasi tiktok terhadap pengetahuan Gizi Seimbang pada remaja laki-laki dan perempuan di SMAN 7 Batang Hari.

PEMBAHASAN

Promosi kesehatan bertujuan untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan kepada individu, kelompok, maupun

Tabel 2. menunjukkan distribusi responden berdasarkan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan media video animasi pada pengetahuan Pre-Test kategori pengetahuan baik yaitu 2 siswa/i (6%) dan setelah diberikan Post-Test tingkat pengetahuan siswa/i baik meningkat menjadi 21 (70%).

Tabel 3. Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi Pembelajaran Menggunakan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Laki-laki Dan Perempuan Di SMAN 7 Batang Hari

N	Variabel	n	Mi	Ma	Mea	p-
o	Pengetahuan	n	x	n ±	SD	value
1.	Pre-test	3	7	13	9.4	0.00
		0			± 1.4	
2.	Post-test	3	8	15	12.	0
		0			3 ± 2.0	

masyarakat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran yang berpengaruh terhadap perilaku sasaran. Melalui video animasi, siswa/i mampu memahami materi promosi kesehatan secara lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Pada distribusi frekuensi kategori pengetahuan terdapat juga untuk rata rata skor Pre-Test 31 dan rata rata skor Post-Test 41. Pada tabel dilihat pengetahuan Post-test diperoleh 6% setelah diberikan Post-Test didapatkan hasil 70%. Sejalan dengan penelitian Najahah Imtihanatun (2018) bahwa rata- rata pengetahuan hasil tes awal diperoleh sebesar 33,2.

Setelah diberikan materi penyuluhan diperoleh rata-rata nilai post test sebesar 65,5, berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat bahwa rata-rata pengetahuan

sesudah penyuluhan post-test lebih besar dibandingkan tes awal dengan selisih sebesar 32,3.

Penelitian ini sejalan dengan inggita 2021 Rata-rata tingkat pengetahuan sebelum edukasi adalah 39,35. Setelah edukasi diberikan melalui media video terjadi peningkatan pengetahuan dengan rata-rata sebesar 65.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Meidiana et al (2018) yang menyatakan edukasi dengan video pada remaja putri dapat meningkatkan skor pengetahuan tentang gizi dari 9,4 menjadi 12,3. Penelitian ini sejalan dengan Fitriani (2024) menunjukkan bahwa remaja putri lebih memahami gizi seimbang setelah intervensi media video; nilai rata-rata post-test 49,57 dan post-test 76,09 dengan alpha 5% dan nilai p-value sebesar 0,000, sehingga ada pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan media video terhadap pengetahuan remaja putri di SMK Pasundan Jatinangor.

Video merupakan media yang dapat membantu menstimulasi indra penglihatan dan pendengaran sehingga dapat lebih mudah dipresepsikan materi yang disampaikan. Semakin banyak indra yang dilibatkan maka proses penyampaian informasi lebih efektif Dwiana, et al (2019) dalam (Sadiman, 2014). Media video sebagai alternatif optimalisasi model pembelajaran yang menampilkan gambar yang bergerak, tulisan dan penjelasan suara mengenai gambar yang ditampilkan serta memberikan gambaran yang lebih nyata sehingga dapat memperkuat ingatan dan meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat (Rahayu, 2019).

Media video merupakan contoh media yang dapat digunakan dalam penyampaian edukasi gizi karena media ini merupakan media informatif yang dapat membantu proses penyampaian

informasi terkait gizi seimbang. Pemberian edukasi menggunakan media ini dapat menarik perhatian remaja untuk mempelajari dan mempraktikkan pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi seimbang (Nurfiani, 2023).

Penggunaan media video dalam penyuluhan sekarang ini mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari (Hanifa, 2015).

Media edukasi dengan menggunakan video dapat membantu menstimulasi indra pendengaran dan penglihatan agar dapat mudah dipahami materi yang diberikan. Apabila indra yang dilibatkan semakin banyak maka penyampaian informasi akan lebih efektif (Sukarni, 2021) menunjukkan bahwa media video memfasilitasi siswa untuk belajar mandiri, menjadikan materi edukasi lebih menarik dan mudah dipahami. Melalui penggunaan media video yang relevan dan interaktif ini terkait gizi seimbang, responden jadi lebih paham terkait pemenuhan gizi seimbang bagi kesehatan tubuh remaja, khususnya pada remaja putri. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pemenuhan gizi seimbang sangat bermanfaat untuk memaksimalkan pertumbuhan fisik.

Pada pembahasan di ketahui bahwa pengetahuan Post-Test kategori pengetahuan siswa/I kurang 2 orang

(6,6%), pengetahuan siswa/i cukup 7 orang (23,4%) dan tingkat pengetahuan siswa/i baik meningkat menjadi 21 (70%).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada awal sebelum dilakukannya penelitian gizi seimbang siswa/i tidak mengetahui apa saja jenis kelompok zat gizi yang dibutuhkan remaja untuk mendukung pertumbuhan dan pesan pertama dalam pesan umum gizi seimbang. Dan setelah dilakukannya penelitian edukasi gizi melalui media video pengetahuan remaja tentang gizi seimbang meningkat dengan baik.

SARAN

Diharapkan penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan studi literatur dengan memasukkan jurnal-jurnal terbaru dan juga semoga penelini selanjutnya bisa memberikan materi video dengan lebih menarik lagi

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Ketua Program Studi SI Ilmu Gizi, dosen pembimbing 1 dan 2, juga kepada pihak sekolah dan siswa/i yang telah ikut serta dalam membantu dan memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat selesai dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurussakinah. (2020). *Dinamika Perkembangan Remaja Problematika dan Solusi*.
Kemenkes. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
Kemenkes. (2019). *Kementerian*

Kesehatan Republik Indonesia. Status gizi Indonesia alami perbaikan.

- Adriani. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group. <http://repository.unair.ac.id/56609/1/25> Gabungan Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan.compressed.pdf
Kemenkes. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
Hidayah, nabila. (2022). Edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. 4(1), 6–11.
Adriani. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group. <http://repository.unair.ac.id/56609/1/25> Gabungan Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan.compressed.pdf
Handri. (2019). Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Borneo Student Research*, 284–290.
Nurfiani. (2023). Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster 2023. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 6(3), 503–506.
Syamila. (2023). Pengaruh Edukasi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Masa Pandemi Covid 19. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 62–66. <https://ojs.cbn.ac.id/index.php/jukanti/article/download/580/283/2943>
Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
Sadiman. (2014). *Media Pendidikan*. Rajawali Pers.
Rahayu. (2019). Efektifitas edukasi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi

- seimbang. *11*(2), 25–38.
- Sukarni. (2021). Video Animasi Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran IPA Kelas VI Sekolah Dasar. *Jurnal Edutech Undiksha*, *8*(1), 48–56.
- Kenre dan Fitriani. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. CV Eureka Media Aksara