ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

PENGARUH EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA MENGGUNAKAN VIDEO ANIMASI

The Impact of Balanced Nutrition Education Through Animated Videos on Adolescents' Knowledge Enhancement

Qorri A'ina[1] Afi Lutfiyati[2*]
[1]Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
[2]Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Email: i_luth77@yahoo.com
**Corresponding Author*
Tanggal *Submission*: 27Mei 2025 , Tanggal diterima: 28 Juni 2025

Abstrak

Anemia dan obesitas merupakan permasalahan gizi yang dapat dialami oleh remaja. Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan pertumbuhan dan pembentukan otot yang buruk, kurangnya energi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya motivasi, penurunan produktivitas, dan sistem kekebalan tubuh yang akan menyebabkan rentan terhadap penyakit. Kekurangan nutrisi selama masa remaja juga dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada fungsi otak. Program Tablet Tambah Darah (TTD) menyediakan suplementasi zat besi dan asam folat untuk mencegah anemia pada remaja putri, tetapi jumlah peserta yang terlibat masih relatif rendah dan belum menunjukkan perkembangan yang signifikan. Edukasi tentang gizi seimbang menggunakan video animasi akan meningkatkan pengetahuan remaja tentang nutrisi dan menumbuhkan sikap positif terhadap makanan sehingga dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat.Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang sebelum dan setelah menggunakan video animasi. Metode penelitian menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa siswi kelas VIII di SMPN 4 Sewon berjumlah 126 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* didapatkan 63 sampel. Intervensi edukasi tentang edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi. Pengumpulan data menggunakan kuisioner pengetahuan gizi seimbang. Analisis data menggunakan uji *Marginal Homogeneity*. Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan yang dimiliki responden sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang sebagian besar berpengetahuan cukup berjumlah 46 orang (73,0%), sedangkan setelah diberikan edukasi menunjukkan pengetahuan cukup berjumlah 57 orang (90,5%). Hasil uji *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai *p-value* = 0,001 (p<0,05). Dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan remaja menggunakan video animasi.
Kata Kunci: Edukasi; Pengetahuan Gizi, Gizi Seimbang; Video Animasi; Remaja

Abstract

Adolescents are susceptible to nutritional disorders like anemia and obesity. Malnutrition at this stage of growth can result in stunted growth, reduced productivity, weakened immunity, and permanent damage to the functioning of the brain. In spite of the introduction of the Iron Supplementation Program (TTD) as a measure to stop anemia among adolescent girls, there is a poor response, and its usefulness is limited. Educational interventions, particularly through interactive media like computer-animated videos, are an effective means of increasing adolescents' knowledge and promoting healthy diet practices. The goal of this study was to examine the impact of balanced nutrition education with animated videos on adolescent knowledge. This study used quasi-experimental research with one-group pretest–posttest. The respondents were 63 eighth-grade students of SMPN 4 Sewon using stratified random sampling. The intervention was the implementation process of balanced nutrition education executed using animated video media. Guided questionnaires were utilized to obtain the data and the Marginal Homogeneity was used to test the data. Before intervention, 73.0% (n = 46) of the sample were in moderate knowledge status. After intervention, 90.5% (n = 57) were in good knowledge status. Statistical tests indicated significant improvement in knowledge scores (p = 0.001;

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

$p < 0.05$). In short, nutrition education delivered in well-balanced proportions via animated videos significantly enhances adolescents' nutrition knowledge. Animated media can prove to be a useful tool of education to raise awareness and practice of healthier eating among adolescents.
Keywords: *Education, Nutritional Knowledge; Balanced Nutrition; Animation Videos; Teenagers*

PENDAHULUAN

Remaja adalah fase transisi di mana terjadi perubahan pada tubuh, perasaan, dan pikiran. Tanda-tanda perubahan tubuh pada remaja termasuk pertumbuhan yang pesat dalam tinggi dan berat badan. Untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, asupan gizi sangatlah penting. Pada periode ini, nafsu makan remaja, terutama kaum pria, cenderung meningkat, sementara perempuan sering kali lebih fokus pada penampilan, sehingga mereka cenderung membatasi pola makan mereka dengan memilih makanan dan kadang-kadang melewatkan sarapan. Dampaknya, remaja mungkin mengalami masalah gizi jika pola makan mereka tidak seimbang antara apa yang mereka makan dan kebutuhan kalori yang diperlukan untuk pertumbuhan (Rate *et al*., 2023).

Faktor langsung yang menyebabkan masalah gizi pada remaja laki-laki dan perempuan adalah kurangnya asupan makanan, kualitas makanan yang kurang baik, dan kurangnya aktivitas fisik. Faktor tidak langsung termasuk kurangnya kesadaran, rendahnya efikasi diri, dan kurangnya motivasi; juga termasuk pilihan makanan berbahaya dan kebiasaan makan yang tidak sehat (UNICEF, 2021). Salah satu faktor tidak langsung yang menyebabkan kekurangan nutrisi seperti status sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan ibu, dan lingkungan yang kurang mendukung merupakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kurangnya pengetahuan tentang gizi (Putra *et al*., 2019) (Septikasari, 2018). Namun, mendapatkan pengetahuan tentang nutrisi melalui edukasi gizi dapat membantu siswa menghindari kekurangan nutrisi dan memperbaiki perilaku konsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka. Pengetahuan yang memadai adalah salah satu faktor yang mempengaruhi sikap seseorang (Rahmy *et al*., 2020) (Nurmala and Faridi, 2024).

Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan pertumbuhan dan pembentukan otot yang buruk. Kekurangan protein dapat menyebabkan kelemahan otot dan kerontokan rambut. Kurangnya energi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya motivasi, dan penurunan produktivitas. Sistem kekebalan tubuh juga dapat terpengaruh, menyebabkan rentan terhadap penyakit seperti pilek, batuk, diare, dan infeksi serius lainnya. Kekurangan nutrisi selama masa remaja juga dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada fungsi otak, yang berpotensi mengurangi kemampuan berpikir di masa sekolah dan saat dewasa (Sari, 2021).

Pendidikan gizi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan anak sekolah tentang nutrisi dan menumbuhkan sikap positif terhadap makanan sehingga mereka dapat mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Menurut Bloom, sikap dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan mereka. Secara umum, media pendidikan termasuk dalam tiga kategori: visual, audio, dan audiovisual (Arievitch, 2020. Kategori audiovisual menyampaikan pesan atau informasi secara visual dan audio (Azhari & Fayasari, 2020).

Uraian tersebut, maka perlu dilakukan intervensi pendidikan gizi sedini mungkin untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya makan sayur dan buah. Hal ini diharapkan akan berdampak pada perubahan pengetahuan, sikap, dan kecenderungan remaja terhadap gizi

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

seimbang dengan memanfaatkan video animasi. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana pendidikan gizi dapat meningkatkan pemahaman remaja tentang pola makan yang seimbang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini *quasi-eksperimen* kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas VIII di SMPN 4 Sewon yang berjumlah 126 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Stratified random sampling*, sehingga didapatkan sampel sebanyak 63 responden. Waktu pelaksanaan pengambilan data pada bulan Juli 2024. Instrumen yang digunakan menggunakan kuisioner, untuk teknik pengambilan data peneliti dan asisten penelitian masuk ke kelas 8 A, B, C, D masing-masing kelas terdapat 2 orang asisten penelitian. Dilanjutkan pengisian kuisioner *pretest,* pemberian video edukasi, dan diakhiri pengisian kuisioner *post-test*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah univariat meliputi tingkat pengetahuan, usia, jenis kelamin, sedangkan bivariat menggunakan uji *Marginal Homogeneity*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat yang meliputi karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang gizi seimbang. Berikut karakteristik responden pada penelitian ini:

1. Karakteristik responden

Teks dalam tabel menggunakan time roman 10, single spaced, bold. Pastikan bahwa data yang disajikan dalam tabel tidak menduplikasi hasil yang dijelaskan di tempat lain dalam artikel.

Tabel 1: Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	**Usia**		
	12-13 Tahun	40	63,5
	>13 Tahun	23	36,5
2.	**Jenis Kelamin**		
	Laki-laki	33	52,4
	Perempuan	30	47,6
	Total	63	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 63 responden di SMPN 4 Sewon, usia tertinggi adalah 12-13 tahun dengan 40 orang (63,5%), dan jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki 33 orang (52,4%).

Tabel 2: Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah diberikan Edukasi Tentang Gizi Seimbang di SMPN 4 Sewon

Tingkat	*Pre-test*	*Post-test*

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

pengetahuan				
	f	%	f	%
Kurang	17	27,0	0	0,0
Cukup	46	73,0	57	90,5
Baik	0	0,0	6	9,5
Total	63	100	63	100

Tabel 2 diketahui bahwa dari 63 orang yang menjawab, sebagian besar berada pada kategori pengetahuan cukup, yaitu 46 orang (73,0%) sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang, dan 57 orang (90,5%) berada pada kategori pengetahuan cukup setelah diberikan edukasi.

Tabel 3: Uji *Marginal Homogeneity* Pengaruh Edukasi tentang Gizi Seimbang di SMPN 4 Sewon

		Pengetahuan sesudah penyuluhan			Total	*p-value*
		Kurang	Cukup	Baik		
Pengetahuan sebelum penyuluhan	Kurang	0	17	0	17	0,001
	Cukup	0	40	6	46	
	Baik	0	0	0	0	
Total		0	57	6	63	

Tabel 3 menunjukkan adanya perbedaan nilai pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Terdapat 17 orang dengan pengetahuan kurang pada *pre-test* dan 40 orang dengan pengetahuan cukup. Setelah edukasi, 57 orang dengan pengetahuan cukup dan 6 orang dengan pengetahuan baik. Hasil uji *Marginal Homogeneity* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam pengetahuan tentang gizi seimbang setelah diberikan edukasi menggunakan video animasi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi tentang gizi seimbang memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja.

Kelompok intervensi yang diajarkan nutrisi seimbang melalui video animasi memiliki nilai rata-rata *post-test* yang lebih tinggi, yaitu 90, menurut penelitian Frisda (2022). Uji *Wilcoxon* menunjukkan p=0,000 (p=0,005), menunjukkan bahwa video animasi meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Dewi (2023) juga melaporkan video gizi seimbang dengan *p-value* 0,000 bahwa pendidikan kesehatan memiliki dampak positif. Peserta didik diberi kesempatan untuk bereksplorasi, retensi materi mereka akan meningkat. Hal ini didukung oleh Baugh, yang dikutip oleh Azhar Arsyad, yang menyatakan bahwa sekitar 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui penglihatan, sementara hanya sekitar 5% diperoleh melalui pendengaran, dan sekitar 12% melalui indera lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

Hasil uji *Marginal Homogeneity* dengan *p-value* sebesar 0,001 (p<0,05) menunjukkan bahwa pembelajaran melalui video animasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi seimbang

Saran

Diharapkan siswa SMPN 4 Sewon dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai materi pembelajaran untuk belajar tentang gizi seimbang dan makanan yang baik sesuai tumpeng gizi seimbang (bukan 4 sehat 5 sempurna). Pengelola sekolah, terutama guru SMPN 4 Sewon, dapat merencanakan program kerja sama dengan puskesmas setempat. Disarankan agar penelitian lebih lanjut dilakukan untuk meneliti hubungan antara pendidikan gizi seimbang dan persepsi remaja terhadap makanan sehat dengan sumber lain yang berkontribusi pada hubungan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Arievitch, I.M. (2020) 'Reprint of: The vision of Developmental Teaching and Learning and Bloom's Taxonomy of educational objectives', *Learning, culture and social interaction*, 27, p. 100473.

Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. AcTion: Aceh Nutrition Journal, 5(1), 55. https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203.

Dewi Candra Puspitasari, D. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Video Gizi Seimbang Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi Seimbang Di Desa Demakan Kecamatan Mojolaban Kabupaten Sukoharjo (Doctoral dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).

Frisda, B. N., Widati Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. S. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Indonesia.

Nurmala, T. and Faridi, A. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswi Di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka', *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 3(1, April), pp. 20–26.

Putra, R. W. H., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, *7*(2), 75-78.

Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. Buletin Ilmiah Nagara Mmembangun, 3(2). https://doi.org/10.25077/bina.v3i2.208.

Rate, suherman, Ishak, dewanti, ritma, syamsopyan, & wahyuni, iin. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja Putri Di Kabupaten Maros. Jurnal Ilmu Kebidanan, 13(1). https://doi.org/10.54444/jik.v13i1.118.

Sari, Suci Indah P. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Status Gizi (IMT/U) Siswa Kelas 9 SMPN 18 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).

Nurmala, T. and Faridi, A. (2024) 'Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro Dan Status Gizi Siswi Di SMA Negeri 1 Bantarujeg Majalengka', *Jurnal Pustaka Padi (Pusat Akses Kajian Pangan dan Gizi)*, 3(1, April),

ISSN(P): 2088-2246
ISSN(E): 2684-7345

pp. 20–26.

Septikasari, M. (2018) *Status gizi anak dan faktor yang mempengaruhi*. Uny Press.

UNICEF. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia.