

[ISSN 2597- 6052](#)

# MPPKI

## Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

### The Indonesian Journal of Health Promotion

Research Articles

Open Access

## Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Poster terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja

### *Nutrition Education Using Animated Video Media and Posters to Increase Knowledge of Balance Nutrition in Teenagers*

Jesi Nurfiriani<sup>1\*</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup><sup>1,2</sup>Program Studi S1 Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang\*Korespondensi Penulis : [1910631220022@student.unsika.ac.id](mailto:1910631220022@student.unsika.ac.id)

#### Abstrak

**Latar belakang:** Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang adalah dengan memberikan edukasi menggunakan metode dan media yang tepat.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster.

**Metode:** Metode yang digunakan yaitu *quasi experimental design* dengan menggunakan rancangan *pre-post test design* dengan besar sampel 40 siswa SMA/Sederajat di Kota Purwakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan secara online menggunakan kuisioner. Uji statistik yang digunakan adalah paired sampel t-test.

**Hasil:** 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. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian dengan media poster adalah 45,20 dan meningkat menjadi 91,80.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang; Pengetahuan Gizi; Poster; Video Animasi

#### Abstract

**Introduction:** Knowledge of nutrition is a factor that affects the nutritional status of adolescents. One of the efforts to increase adolescent knowledge regarding balanced nutrition is to provide education using appropriate methods and media.

**Objective:** The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education using animated videos and posters on improving nutrition in adolescent balance.

**Method:** The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education using animated videos and posters on improving nutrition in adolescent balance. This type of research is a quasi-experimental using a pre-post test design with a sample size of 40 high school students/equivalent in Purwakarta City selected using purposive sampling technique. Data collection is done online using a questionnaire. The statistical test used is the Paired Sample T-test.

**Result:** The provision of nutrition education using animated videos and posters increased knowledge ( $p=0.000$ ) about nutritional balance after the intervention was given. The average value of knowledge before providing education with animated video media was 54.80, increasing to 86.80. While the average value of knowledge before giving with poster media was 45.20 and increased to 91.80.

**Conclusion:** There is an effect of nutrition education using animated videos and posters on increasing adolescent knowledge about balanced nutrition.

**Keywords:** Balanced Nutrition; Knowledge Nutrition; Poster; Video Animation

## PENDAHULUAN

Masa remaja sangat penting diperhatikan karena merupakan masa transisi antara anak-anak dan dewasa, dimana secara fisik akan mengalami perubahan yang spesifik. Remaja harus mendapatkan asupan zat gizi seimbang dan sesuai dengan kebutuhan agar tercapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta terhindar dari masalah gizi. Masalah gizi yang dapat terjadi pada remaja yaitu gizi kurang, obesitas dan anemia (1). Di Indonesia prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% dengan kategori sangat kurus 1,9% dan kurus 6,8%. Gizi lebih sebesar 16,2% dengan kategori gemuk 12,0% dan obesitas 4,8% (2). Ketidakseimbangan antara asupan makanan yang dikonsumsi menimbulkan masalah gizi kurang dan gizi lebih. Kekurangan gizi pada remaja mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan angka penyakit, pertumbuhan tidak normal, tingkat kecerdasan rendah, produktivitas rendah dan terhambatnya pertumbuhan organ reproduksi terutama pada remaja putri.

Masalah gizi di Indonesia masih merupakan masalah yang cukup berat. Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi remaja. Kurangnya pengetahuan gizi akan mengurangi kemampuan remaja dalam menerapkan pola konsumsi gizi seimbang sehari-hari. Pemberian Edukasi gizi merupakan pendekatan edukatif untuk menghasilkan perilaku individu atau masyarakat yang diperlukan dalam peningkatan pengetahuan dalam mempertahankan gizi tetap baik (3). Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja adalah dengan memberikan edukasi gizi menggunakan cara dan metode yang tepat dan menarik sehingga informasi yang diberikan dapat diserap dengan baik (4).

Media video animasi dan poster 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.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan gizi seimbang pada remaja.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan rancangan *Pre-Post Test Design*. Subyek pada penelitian ini adalah siswa SMA/Sederajat di Kota Purwakarta. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan, dengan jumlah sampel sebanyak 40 responden. Terdiri dari 20 responden diberikan edukasi menggunakan video animasi dan 20 responden dengan media poster. Pengumpulan data didapatkan secara online menggunakan kuisioner. Media yang digunakan dalam pemberian edukasi ini yaitu media video animasi dan poster. Dari masing-masing media terdapat materi tentang pengertian gizi seimbang, pedoman dan prinsip gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang dan masalah gizi yang timbul akibat kurangnya pengetahuan. Pengisian kuisioner dilakukan 2 kali yaitu pengisian kuisioner *pre* dan *post test*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret 2022.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sampel pada penelitian adalah siswa SMA/Sederajat Kota Purwakarta. Karakteristik pada penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin. Tersaji pada Tabel 1. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 40 siswa. 20 siswa termasuk kelompok intervensi dengan media video animasi dan 20 siswa kelompok media poster. Pada kelompok media video animasi dan media poster rata-rata berusia 16-17. Usia tersebut termasuk ke dalam kategori remaja pertengahan yaitu 15-18 Tahun (5). Diketahui jumlah siswa yang berjenis kelamin perempuan lebih besar daripada laki-laki.

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

Variabel	Media Video Animasi		Media Poster	
	n	%	n	%
Usia				
16 Tahun	10	50,0	3	15,0
17 Tahun	9	45,0	15	75,0
18 Tahun	1	5,0	2	10,0
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	3	15,0	2	10,0
Perempuan	17	85,0	18	100,0

Uji statistik dengan menggunakan uji Paired Sampel T-Test untuk menguji pengetahuan yang tersaji pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2, didapatkan hasil bahwa ada perbedaan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok media video animasi ( $p=0,000$ ) dan media poster ( $p=0,000$ ) terhadap tingkat pengetahuan siswa SMA/Sederajat Kota Purwakarta tentang gizi seimbang.

Rata-rata nilai pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi dengan media video animasi adalah 54,80 meningkat menjadi 86,80. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian dengan media poster adalah 45,20 dan meningkat menjadi 91,80. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan kedua media.

**Tabel 2.** Pengaruh Pemberian Media Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	Media Video Animasi		Media Poster	
	Pre-test	Post-test	Pre-test	Post-test
Pengetahuan				
Mean	54,80	86,80	45,20	91,80
SD	15,416	16,318	11,542	6,550
p-value	0,000	0,000	0,000	0,000

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu yang bersangkutan (6). Terdapat dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu faktor internal (pendidikan, usia, dan pekerjaan) dan faktor eksternal (lingkungan dan sosial budaya) (7).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi menggunakan media, baik media video animasi maupun media poster. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi dan poster efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa SMA. Akan tetapi, edukasi gizi menggunakan media poster memiliki nilai peningkatan pengetahuan yang lebih tinggi. Hal ini dikarenakan pemberian edukasi tersebut menggunakan metode dan media yang tepat bagi responden, sehingga responden menerima dan memahami materi yang diberikan dengan baik. Seperti yang telah disampaikan Tuzzaroh (2015) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan dalam proses edukasi atau penyuluhan adalah metode, media dan waktu penyuluhan (8).

Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi (9). Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan kandungan gizi pada setiap makanan yang dimakan (10). Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam hidup sehat, seperti dapat memilih makanan yang baik, dapat memahami manfaat suatu bahan makanan dan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian setelah dilakukan uji statistika menggunakan uji Paired Sample T-test didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi gizi dengan media video animasi dan poster dapat berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang pada siswa SMA/ sederajat di Kota Purwakarta. Namun, pada media poster terdapat nilai pengetahuan yang tinggi daripada media video animasi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai pengetahuan gizi sebelum pemberian edukasi dengan media video animasi adalah 54,80 meningkat menjadi 86,80. Sedangkan rata-rata nilai pengetahuan sebelum pemberian dengan media poster adalah 45,20 dan meningkat menjadi 91,80. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syakir (2018) bahwa terdapat pengaruh intervensi penyuluhan gizi dengan media animasi terhadap perubahan dan sikap tentang anemia pada remaja putri (11). Hasil penelitian yang dilakukan Hesditiyana (2014) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) sebelum dan sesudah diberi intervensi dengan media kartun. Selain itu, pemberian edukasi menggunakan media cetak seperti poster juga berpengaruh terhadap pengetahuan remaja (12). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah et al (2021) bahwa media memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur (13). Indraswari (2019) juga menyebutkan bahwa pemberian edukasi dengan media poster berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap anak tentang gizi seimbang (9).

## KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SMA/Sederajat di Kota Purwakarta. Pemberian edukasi menggunakan media terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan.

**SARAN**

Diperlukan media edukasi lainnya yang dapat digunakan dalam proses penyampaian edukasi gizi seperti bookleat, podcast, leaflet dan media lainnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

1. Chatoor, Irene. 2009. *Diagnosis and Treatment of feeding disorder, in infant, toddlers, and young children*. Washington DC:Zero to three.
2. Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI.
3. Notoatmodjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
4. Nuryanto, AP., Puruhita, N., Muis, FH. (2014). Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia* 3(1), 32-36.
5. Fatmawati, A., Wahidahwati. 2017. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Financial Distress. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi*.
6. Amelia, Friska. 2008. *Konsumsi Pangan, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di Kota Sungai Penuh Kabupaten Kerinci Provinsi Jambi*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor.
7. Wawan, A. 2010. *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Tuzzaroh, F. 2015. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Media Video, Poster, dan Permainan Kwartet Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta*. Skripsi. Univeristas Muhammadiyah Surakarta.
9. Indraswari, SH. 2019. *Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Poster dan Kartu Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Anak Tentang Gizi Seimbang di SDN Ploso 1-172 Surabaya*. 14(2), 210-220.
10. Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
11. Syakir, S. 2018. *Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri*. *Jurnal ARGIPA*.
12. Hesditiyana, AI. 2014. *Manfaat Edukasi Gizi dengan Media Kartun terhadap Pengetahuan tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) pada Siswa SD Muhammadiyah 16 Surakarta*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surakarta
13. Indah, J., Junaidi. 2021. *Efektivitas Penggunaan Poster dan Video dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap tentang Buah dan Sayur pada Siswa Dayah Terpadu Inshafuddin*. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan* 2(2).