



Hubungan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi dengan Tingkat Pengetahuan Remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek Kecamatan Praya Barat Daya

Dian Neni Naelasari^{*1}, Nurmaningsih², Lalu Muhammad Reza Saputra³, Amnan⁴

¹²³Program Studi Gizi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

⁴Program Studi Farmasi Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat

Email: dian91neni@gmail.com

Abstrak

Abstrak: Anak usia sekolah merupakan sasaran yang tepat untuk memberikan intervensi edukasi gizi seimbang karena perkembangan sel-sel organ otak mulai terbentuk pada masa ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan edukasi gizi seimbang melalui media video animasi terhadap tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental pre-test, post-test design*. Jumlah populasi dari penelitian ini sebanyak 166 orang remaja dengan total sampel penelitian sebanyak 117 orang remaja sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil analisis bivariat dan univariat pada sampel penelitian ini sebelum diberikan intervensi edukasi gizi seimbang menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan remaja termasuk dalam karakteristik tingkat rendah dengan nilai 82,91%, setelah di berikan intervensi edukasi gizi seimbang melalui media video animasi, tingkat pengetahuan remaja mengalami peningkatan dengan nilai 88,89% kemudian hasil dari analisis bivariat dilakukan uji korelasi dengan menggunakan komputer aplikasi (SPSS), setelah dilakukan uji korelasi pada penelitian ini hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel dapat dilihat dari nilai *p-value* = 0,001 ($\alpha < 0,05$) dan perolehan hasil perhitungan $rs = 0.455$ artinya terdapat hubungan yang kuat antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek. Intervensi gizi seimbang melalui media video animasi sangat mempengaruhi peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek.

Kata kunci: Edukasi, Gizi Seimbang, Video Animasi, Pengetahuan, Remaja

The Relationship Between Balanced Nutrition Education Through Animated Video Media and Adolescents' Knowledge Level at SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek, Praya Barat Daya District

Abstract

*School-age children are an appropriate target group for balanced nutrition education interventions because brain organ cells begin to develop during this period. This study aimed to examine the relationship between balanced nutrition education delivered through animated video media and adolescents' level of knowledge about balanced nutrition. The study used a pre-experimental pre-test-post-test design. The study population consisted of 166 adolescents, with a total sample of 117 adolescents who met the inclusion and exclusion criteria. The results of the univariate and bivariate analyses showed that before the balanced nutrition education intervention was given, adolescents' knowledge level was predominantly in the low category (82.91%). After the intervention using animated video media, adolescents' knowledge level increased to 88.89%. Bivariate analysis was conducted using a correlation test in SPSS. The correlation test results indicated a significant relationship between the two variables, as shown by a *p-value* of 0.001 ($\alpha < 0.05$) and an *rs* value of 0.455, suggesting a strong relationship between balanced nutrition education through animated video media and adolescents' knowledge level about balanced nutrition at SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek. Therefore, balanced nutrition intervention through animated video media strongly influences the improvement of adolescents' knowledge about balanced nutrition at SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek.*

Keywords: Education, Balanced Nutrition, Animated Video, Knowledge, Adolescents

How to Cite: Naelasari, D. N., Nurmaningsih, N. ., Saputra, lalu M. R., & Amnan, A. (2025). Hubungan Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi dengan Tingkat Pengetahuan Remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek Kecamatan Praya Barat Daya. *Empiricism Journal*, 6(4), 2169-2176. <https://doi.org/10.36312/www6j977>



<https://doi.org/10.36312/www6j977>

Copyright© 2025, Naelasari et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perubahan anak menuju dewasa, pada umumnya mencakup siswa yang sedang menempuh pendidikan di tingkat SMP dan tingkat SMA. Dimana masa tersebut remaja mengalami perubahan fisik, mental, dan perilaku secara signifikan. Pada Fase remaja, gaya hidup dan pola makan seringkali mengalami perubahan untuk memenuhi kebutuhan yang dipicu oleh perkembangan fisik. Zat gizi yang tepat merupakan hal yang sangat berperan terkait dengan aktivitas remaja (Pitasari et al., 2017). Remaja juga rentan terhadap masalah gizi, mengingat pertumbuhannya yang pesat dan peningkatan kebutuhan nutrisi, terutama pada fase akhir masa remaja. Masalah gizi yang sering dialami pada usia ini adalah kurang gizi, kelebihan berat badan, dan obesitas (Nuraini & Etisa, 2019).

Menurut laporan Riskesdas Indonesia 2018, indeks status gizi pada remaja berusia 13 sampai dengan 15 tahun menunjukkan bahwa 8,7% remaja mengalami masalah gizi, dengan rincian remaja dengan status gizi sangat kurus adalah sebanyak 1,9% dan 6,8% kurus. Sementara itu, 16% remaja mengalami gizi lebih, terdiri dari 11,2% mengalami status gizi gemuk dan 4,8% overweight. Untuk remaja berusia 16 sampai dengan 18 tahun di Provinsi NTB, prevalensi status gizi menurut Indeks Masa Tubuh menurut Usia (IMT/U) menunjukkan bahwa 2,25% sangat kurus, 8,24% kurus, 81,67% memiliki status gizi normal, 6,38% gemuk, dan 1,46% obesitas. Sekitar setengah dari remaja mengalami defisit energi, dan sepertiga dari mereka mengalami defisit protein serta mikronutrien. Banyak remaja yang tidak menyadari pentingnya keseimbangan nutrisi masuk dan yang keluar sehingga dapat berujung pada masalah gizi. Ketidak seimbangan ini dapat menyebabkan masalah gizi mereka dan begitu pun sebaliknya (Mardalena, 2017).

Remaja di masa sekolah termasuk dalam kelompok populasi yang paling rentan dengan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini dapat memiliki dampak negatif terhadap potensi pertumbuhan ekonomi suatu negara. Dua penyebab utama gizi buruk adalah kurangnya asupan makanan dan tingginya angka penyakit infeksi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang cukup kompleks (Rahmy dkk, 2020). Gizi merupakan faktor penting yang berpengaruh pada kesehatan serta keseimbangan perkembangan fisik dan mental. Seseorang bisa dikatakan bergizi baik jika kebutuhan gizinya terpenuhi dengan cukup. Namun, selain dari makanan yang dikonsumsi saat itu status gizi juga dipengaruhi oleh pola asupan yang sudah berlangsung sejak lama (Usdeka Muliani, 2019).

Status gizi dipengaruhi oleh apa yang dimakan dan apakah seseorang sedang sakit atau tidak. Hal-hal yang memengaruhi itu antara lain penghasilan keluarga, situasi di rumah, kemampuan bekerja, dan seberapa banyak orang tahu terkait gizi seimbang. Nutrisi sangat berperan penting untuk sumber energi dan mengatur siklus metabolisme. Pengetahuan gizi pada remaja akan mempengaruhi pilihan bahan makanan serta jumlah asupan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi adalah aspek kognitif yang mencerminkan pemahaman tentang ilmu gizi, berbagai jenis zat gizi, dan keterkaitannya dengan status gizi. Selain itu, pengetahuan gizi juga dapat memengaruhi status gizi secara tidak langsung menjadi faktor penentu dalam pemanfaatan pangan yang tepat (Soraya, dkk 2017).

Kurangnya asupan zat gizi mengakibatkan pola makan yang tidak sehat, terutama dalam hal menjaga kebiasaan makan dan memilih sumber makanan yang kaya nutrisi untuk mencegah malnutrisi. Pada masa remaja, banyak yang cenderung mengonsumsi makanan tidak bergizi, sehingga remaja sering melewatkan sarapan sebelum mulai jam belajar di sekolah. Beberapa remaja bahkan tidak memiliki pola makan yang konsisten, yang dipengaruhi oleh kebiasaan dan kurangnya pengetahuan terkait gizi seimbang. Remaja seringkali lebih memilih untuk jajan di kantin, mengonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti makanan bakar, hotdog, dan camilan yang mengandung lemak berlebih. Akibatnya, mereka sering kali mengonsumsi junk food dalam jumlah besar, yang berkontribusi pada masalah kegemukan (Sumiyati, 2022).

Pendidikan gizi berperan penting dalam membantu individu atau masyarakat mengadopsi perilaku sehat dengan meningkatkan pengetahuan tentang cara mempertahankan gizi yang baik. Berdasarkan penelitian, media video terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan perasaan siswa. studi tentang hubungan antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek, Kecamatan Praya Barat Daya, menunjukkan adanya perbedaan skor tingkat pengetahuan pada remaja usia 13-16 tahun sebelum

menerima penyuluhan dan sesudah menerima penyuluhan gizi seimbang melalui video animasi terkait pembelajaran gizi seimbang.

Edukasi gizi melalui media video animasi merupakan komponen yang sangat penting dalam menjaga asupan atau pola makan, melalui media video animasi lebih efisien sehingga menarik perhatian audiens. Media video animasi tentang gizi seimbang dengan peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang dalam penelitian ini berdurasi selama 7 menit 49 detik, video tersebut dibagi menjadi 2 jenis, video pertama membahas tentang pentingnya sarapan dan video yang ke dua membahas tentang tumpeng gizi seimbang dan porsi isi piringku, pembahasan pada video tersebut sangat mudah dipahami oleh siswa dan gambar yang begitu menarik sehingga siswa betah untuk menyimak video yang dipresentasikan oleh peneliti sampai selesai karena peneliti memberikan informasi melalui video dengan pembahasan yang singkat padat dan jelas.

METODE

Penelitian ini berlangsung selama satu bulan pada bulan September 2024 penelitian ini menggunakan menggunakan *pre-experimental pre-test post-test design*, Populasi pada penelitian ini sebanyak 166 dengan sampel sebanyak 117 siswa yang akan diberikan pre-test sebelum mendapatkan perlakuan intervensi untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa, *post-test* diberikan setelah mendapatkan intervensi untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah mendapatkan intervensi edukasi gizi seimbang melalui media video animasi. Media video animasi pada penelitian ini dengan durasi selama 7 menit 49 detik, video tersebut dibagi menjadi 2 jenis, video pertama berdurasi 2 menit 57 detik membahas tentang pentingnya sarapan dan video kedua berdurasi 3 menit 24 detik membahas tentang tumpeng gizi seimbang dan porsi isi piringku

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun hasil pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Umur	Jumlah (n)	Persen (%)
13	27	23,1
14	66	56,4
15	24	20,5
Total	117	100
Laki-laki	56	47,9
Perempuan	61	52,1
Total	117	100
Kelas 7A	18	15,4
Kelas 7B	17	14,5
Kelas 8A	26	22,2
Kelas 8B	26	22,2
Kelas 9A	16	13,7
Kelas 9B	14	12
Total	117	100

Berdasarkan hasil pada tabel 1 diatas, data hasil penelitian terhadap remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek menunjukkan bahwa siswa dengan karakteristik umur terbanyak yaitu berumur 14 tahun sebanyak 66 orang (56,4 %), sedangkan karakteristik umur terendah 15 tahun sebanyak 24 siswa (20,5 %), jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan sebanyak 61 siswa (52,1%), sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 56 siswa (47,9 %). Dan siswa dengan karakteristik kelas terbanyak yaitu kelas 8A dan 8B sebanyak 26 siswa (22,2%), kemudian karakteristik kelas paling sedikit yaitu kelas 9B sebanyak 14 siswa (11,9%). Responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 117 siswa.

Tabel 2. *Pre-test* dan *Post-test* Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Animasi

	Tingkat Pengetahuan Remaja				<i>p</i>
	Kurang N (%)	Cukup (N %)	Baik (N %)	Total	
<i>Pre-test</i>	97 (82,91)	17 (14,53)	3 (2,56)	100%	<.001
<i>Post-test</i>	4 (3,42)	9 (7,69)	104 (88,89)	100%	

Berdasarkan tabel 2 diatas tingkat pengetahuan remaja menunjukkan bahwa data hasil penelitian sebelum pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video animasi, tingkat pengetahuan remaja didapatkan melalui hasil *pre-test* masih dalam kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 97 siswa (82,91%), kategori tingkat pengetahuan cukup sebanyak 17 siswa (14,53%), dan kategori tingkat pengetahuan baik 3 siswa (2,56%). Namun sebaliknya setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang melalui media video animasi menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil *post-test*, tingkat pengetahuan remaja setelah di berikan intervensi gizi seimbang ada peningkatan dengan kategori tingkat pengetahuan baik sebanyak 104 siswa (88,8%), tingkat pengetahuan cukup 9 siswa (7,69%), kemudian siswa yang termasuk dalam tingkat pengetahuan kurang sudah menurun yaitu sebanyak 4 siswa (3,42%). Tingkat hubungan antara kedua variabel dapat dilihat pada nilai sig. (*2-tailed*) nilai signifikansi diketahui sebesar $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Arah kolerasi perhitungan r_s 0.455 yaitu positif artinya terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Media video animasi merupakan salah satu alternatif dalam kontribusi untuk meningkatkan pemahaman remaja terkait edukasi gizi seimbang hal ini akan lebih akrab dan mudah di akses oleh siswa karena seiring perkembangan teknologi dan zaman dilingkungan siswa-siswi di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek dalam kesehariannya menggunakan teknologi, sehingga pemberian edukasi melalui media video animasi lebih efisien untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja dan lebih mudah untuk dipahami karena edukasi melalui video dapat untuk diputar kembali.

Berbagai kalangan saat ini telah menguasai penggunaan media sosial, mulai dari kalangan anak-anak, remaja, hingga orang tua telah menggunakan media sosial setiap harinya. Karakteristik usia responden dalam penelitian ini mulai dari 13-15 tahun dengan karakteristik usia terbanyak yaitu 14 tahun sebanyak 66 (56,4%) siswa, dan karakteristik usia yang paling sedikit yaitu sebanyak 24 (20,5%) siswa, dengan jenis kelamin yang hampir sama. Remaja pada usia ini merupakan masa yang sangat tepat dalam memberikan bimbingan maupun dukungan untuk membantu mengatasi masalah pola makan yang tidak teratur, sehingga dapat mencegah tantangan terutama masalah gizi di kehidupan selanjutnya untuk kehidupan lebih baik dimasa mendatang, metode pemberian edukasi melalui media video animasi diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang mungkin akan timbul selama masa transisinya, pada usia remaja lebih dominan dalam memilih jenis tontonan oleh karena itu pemberian edukasi melalui media video animasi pada usia remaja merupakan salah satu alternatif dalam pemberian pemahaman mengenai gizi seimbang.

Remaja saat ini tanpa disadari telah banyak yang menghabiskan waktunya hanya untuk menggunakan media sosial berdasarkan riset Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia tahun 2021 sampai dengan tahun 2022 di daerah NTB rata-rata usia yang paling banyak menggunakan media sosial berada di urutan pertama paling tinggi yaitu remaja awal dengan kategori berada di usia 13-18 tahun sebesar 99,16%. Posisi kedua ditempati oleh usia 19-34 tahun dengan tingkat presentase sebesar 98,64% (APJII, 2022). Dengan hal tersebut kelompok remaja termasuk pengguna media sosial paling aktif, karena sebagian dari mereka menggunakan media sosial sebagai wadah untuk mengekspresikan diri dalam hal untuk menambah wawasan, pengetahuan dan lain lain.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan sebelumnya didapatkan 30 responden di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek, dari 30 responden tersebut didapatkan tingkat pengetahuan yang termasuk dalam kategori kurang dilihat dari beberapa soal seputar gizi seimbang yang di berikan saat melakukan observasi awal tersebut. Pemberian pemahaman terkait gizi seimbang melalui media video animasi akan lebih akrab dan mudah

di akses oleh responden karena perkembangan teknologi dan zaman siswa/i di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek rata-rata menggunakan teknologi sehingga pemberian edukasi menggunakan Video animasi lebih efisien untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi pada remaja dan lebih mudah untuk dipahami karena edukasi melalui video dapat untuk diputar kembali.

Pemberian edukasi menggunakan media video dapat menarik perhatian remaja untuk mempelajari dan mempraktikkan pentingnya mengonsumsi makanan bergizi seimbang. Tidak terlepas dari perilaku remaja yang tidak pernah jauh dari teknologi pemberian edukasi gizi mengenai gizi seimbang melalui media video animasi merupakan alternatif mudah dalam upaya kontribusi untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang. Metode penyampaian edukasi melalui media video animasi ini juga dapat membuat proses belajar menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan, sehingga remaja lebih termotivasi untuk belajar. Pada usia ini remaja mulai mampu berpikir abstrak, berfikir logis, dan rasa penasaran yang lebih besar sehingga penyuluhan menggunakan media video animasi lebih efektif dikarenakan materi dalam media video animasi lebih mudah diingat melalui penggambaran karakter yang unik dan mewujudkan hal yang nyata.

Penelitian yang relevan dengan fakta data diatas yaitu penelitian yang dilakukan oleh Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi, penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran, memberikan kesimpulan bahwa media video merupakan media pembelajaran yang paling tepat dan akurat dalam menyampaikan pesan dan akan sangat membantu pemahaman peserta didik. Dengan adanya media video, peserta didik akan lebih paham dengan materi yang disampaikan pendidik melalui tayangan sebuah film yang diputar Arif Yudianto (2017).

Hasil *pre-test* pada penelitian ini menunjukkan bahwa data hasil penelitian pengetahuan remaja melalui edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan kategori tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 97 orang (82,9%), kemudian hasil *post-test* setelah pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video animasi hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan siswa dengan kategori tingkat pengetahuan baik sebanyak 104 siswa (88,8%).

Edukasi gizi seimbang melalui media video animasi adalah proses penyampaian informasi dan pengetahuan tentang pentingnya gizi seimbang kepada individu, keluarga, dan masyarakat. Pemberian edukasi gizi melalui media video animasi menurut peneliti, sangatlah efisien sehingga menarik perhatian remaja siswa-siswi untuk memahami isi materi yang disampaikan melalui media video animasi karena pada saat penelitian sedang berlangsung, situasi dan kondisi remaja sangat kondusif untuk menyimak dan memperhatikan isi dari materi yang disampaikan melalui media video animasi. Pemberian edukasi melalui video animasi pada usia remaja merupakan pendekatan yang efektif karena video animasi dapat menarik perhatian dan membuat remaja lebih mudah memahami materi edukasi gizi seimbang. Remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek cenderung lebih tertarik pada konten visual yang menarik dan dinamis seperti animasi, dibandingkan dengan metode penyampaian tradisional, dilihat dari hasil nilai yang didapatkan melalui kuesioner *pre-test* dan *post-test*.

Video animasi tentang edukasi sarapan adalah hal dasar yang perlu remaja ketahui dan sangat penting untuk membantu kesadaran remaja tentang bagaimana pentingnya melakukan sarapan guna untuk membantu memperbaiki kesehatan, pertumbuhan, kehidupan selanjutnya dikemudian hari. Video edukasi tentang tumpeng gizi seimbang juga merupakan hal yang sangat diperlukan untuk memahami dan mengetahui jumlah porsi makan dalam sehari dikarenakan remaja siswa-siswi SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek makan dengan pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat sehingga dikemudian hari atau dimasa mendatang maupun kehidupan selanjutnya remaja mudah terkena penyakit disebabkan oleh makanan yang tidak sehat dan tidak teratur.

Penelitian ini juga sejalan dengan Berliana Nur Frisda dkk (2021). Hasil penilaian awal pada kelompok intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai yang rendah dengan rata-rata nilai *pre-test* 55. Setelah diberikan pendidikan gizi seimbang dengan media video animasi sebagian besar nilai *post-test* pada kelompok intervensi termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata nilai 90 dan mayoritas nilai *post-test* lebih besar dibandingkan nilai *pre-test*. Hasil uji Wilcoxon didapatkan $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang

menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang.

Penelitian juga sejalan dengan Maramis & Fione (2022). hasil menunjukan media video animasi lebih efektif daripada pendekatan ceramah. Studi oleh Maramis & Fione (2022). membuktikan perbandingan penyuluhan menggunakan media video animasi menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi daripada metode ceramah, diukur dari nilai rata-rata siswa dalam kelompok tersebut media video animasi (15,85) lebih tinggi 1,5% daripada kelompok metode ceramah (15,6) dikarenakan materi dalam media video animasi lebih mudah diingat melalui penggambaran karakter yang unik dan mewujudkan hal yang nyata.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qorri A'ina, and Afri Lutfiyati (2024) di SMPN 4 Sewon berjumlah 126 orang. Hasil menunjukan pengetahuan yang dimiliki responden sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang menunjukkan 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 $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$). Terdapat pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan remaja menggunakan video animasi.

Berdasarkan hasil analisis bivariat dapat dilihat pada nilai sig. (2-tailed). Nilai signifikasi diketahui sebesar $0,001 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Pada Remaja. Hasil dari penghitungan $rs = 0.455$ terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel edukasi gizi pada remaja dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Arah kolerasi rs yaitu positif artinya yaitu kuat pemberian edukasi maka pengetahuan remaja tentang gizi seimbang semakin baik.

Penelitian ini juga sejalan dengan Ekayati dkk. (2023) di SMPN 2 Samarinda. Hasil menunjukan karakteristik responden penelitian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebesar 55,6% (10 responden) berjenis kelamin perempuan. Pada kelompok eksperimen sebesar 55,6% (10 responden) pada kelompok kontrol sebesar 88,9% (16 responden), hasil penelitian menunjukan bahwa didapatkan hasil uji *Mann Whitney*, yaitu nilai $p\text{-value}$ sebesar 0.000 ($p\text{-value} < 0.05$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pola makan pada zat gizi energi, protein, lemak, karbohidrat sesudah diberikan edukasi gizi seimbang pada kelompok eksperimen (video animasi) daripada kelompok kontrol (ceramah).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan dengan Asmarudin Pakhri dkk (2018). Adanya perbedaan rata-rata pengetahuan gizi antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Hasil uji T menunjukkan bahwa perbedaan tersebut signifikan, dengan nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi.

KESIMPULAN

Hasil analisis hubungan edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang terdapat hubungan yang signifikan antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja di SMPI Rahmatullah Al-Ma'arif Darek kecamatan praya barat daya kabupaten lombok tengah, dengan perolehan nilai signifikasi diketahui sebesar $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja. Hasil dari perhitungan $rs = 0.455$ menunjukan hubungan yang kuat antara edukasi gizi seimbang melalui media video animasi dengan tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja.

Penelitian ini menunjukan hubungan antara kedua variabel terdapat hubungan yang signifikan karena setelah pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video animasi tingkat pengetahuan responden menjadi meningkat dilihat dari hasil kuesioner *pre-test* sebelumnya menunjukan tingkat pengetahuan responden termasuk dalam karakteristik tingkat rendah yaitu sebanyak 3 (2,56%) siswa remaja, kemudian dilihat dari hasil *post-test* yang menunjukan 104 (88,8%) siswa dengan tingkat pengetahuan baik. Video tersebut di

buat menjadi 2 jenis, video pertama membahas tentang pentingnya sarapan dan video yang ke dua membahas tentang tumpeng gizi seimbang dan porsi isi piringku, pembahasan pada video tersebut sangat mudah dipahami oleh siswa dan gambar yang begitu menarik sehingga siswa betah untuk menyimak video yang dipresentasikan oleh peneliti sampai selesai karena peneliti memberikan informasi melalui video dengan pembahasan yang singkat padat dan jelas.

REKOMENDASI

penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi efektivitas video animasi dalam jangka panjang terhadap perubahan perilaku makan remaja, serta mengembangkan konten edukatif lainnya seperti video interaktif atau game edukasi digital yang berkaitan dengan gizi. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan kontrol variabel eksternal seperti lingkungan keluarga, pengaruh media sosial, dan budaya konsumsi makanan lokal dalam analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- APJII, 2022. Data Pengguna Internet. DataIndonesia.id
- Asmarudin Pakhri, Sukmawati Sukmawati, Nurhasanah. (2018). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Energi, Protein Dan Besi Pada Remaja. Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar. Vol 13, NO 1.
- Arif Yudianto. (2017). Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran. Program Studi Pendidikan Tekenologi Informasi, Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Berliana Nur Frisda, Widati Fatmaningrum, Woro Setia Ningtyas (2022). *Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja*. Jurnal Ilmiah Indonesia Vol. 7, Special Issue No. 2.
- Emilia. 2018. Pengetahuan, Sikap dan Praktek Gizi pada Remaja. Skripsi. Bogor. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor
- Ekayati, Indira And Toaha, Aminah And Adib, Nino (2023) *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Pola Makan Remaja Overweight Di Smpn 2 Samarinda*. Jurnal Global Ilmiah, 9 (9). Pp. 1-8. ISSN
- Hastuti, M. Psi., Dr, Naomi Soetikno M. Pd., Pamela Hendra Heng, S.Pd., M.P.H., M.A., Ph.D. (2017). Remaja Sejahtera Remaja Nasionalis, Remaja sejahtera Vol. 24 issue 11 (No 23). Hal 5
- Jeana Lydia Maramis dan Vega Roosa Fione. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Video Animasi Pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Al-Muhajirin Di Kota Bitung. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Volume 2, Nomor 2
- Mardalena (2017). Dasar Dasar Ilmu Gizi, Konsep Dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan. <http://poltekkesjogja.ac.id>
- Nuraini & Etisa, (2019). *Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High SensitivityC-Reactive Protein (HSCRp) Pada Remaja*. Journal of Nutrition College,
- Pitasari et.al (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Remaja Usia 10-19 Tahun*. ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat).
- Rahmy, N. H., Sugeng, R., Alfia. R. (2020). STIKES Husada Borneo. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Infeksi Kecacingan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Gambut Kabupaten Banjar*. Vol. VI, (No1.) H 1
- Rahmiwati, Elnovriza, Amelia, (2018). Pola Konsumsi, Status Gizi dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri. *Health Jurnal*. Bogor. Institut Pertanian Bogor 1,37
- Riskesdas, (2018) 'Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia', *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, pp. 154–165. Available at:

- http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_2013_tentang_PTRM.pdf No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM. pdf.
- Soraya, Dadang Sukandar, Tiurma sinaga (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6 (1)
- Sofianita. N. I., Faiza C. Fatmawati. I., Ibnu. M. B. I (2018) Pengembangan Menu Gizi Seimbang dan Status Gizi Santri Remaja di Jakarta Selatan. *Amerta Nutrition Vol. 7 Issue 2SP (Desember 2018)*. 107-117
- Sumiyati, R. (2022) Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2022; 11(4): 170-8
- Usdeka, M. Dewi S, Mindo L, (2023) Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi. *Jurnal STIKES Al-Ma'arif Baturaja*. Vol.8No.1, April 2023 H.36
- Qorri A'ina, dan Afi Lutfiyati, (2024) Pengaruh Edukasi Tentang Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Menggunakan Video Animasi Diploma thesis, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.