

Penyuluhan Gizi Melalui Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Puskesmas Selong Kabupaten Lombok Timur, Nusa Tenggara Barat

The Effect of Nutrition Counseling through Video on Adolescents Knowledge and Attitudes in Selong Health Center, East Lombok Regency, West Nusa Tenggara

Lalu Juntra Utama^{1*}, Wiwik Sundari¹, Lalu Khairul Abdi¹, Yopi Harwinanda Ardesa¹, dan Lina Yunita²

¹Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Mataram, Mataram 83232, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

²Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Bumigora, Mataram 83127, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: juntra8686@gmail.com

Diterima: 16 Mei 2025

Direvisi: 19 Agustus 2025

Disetujui: 29 September 2025

ABSTRACT

Lack of nutritional knowledge in adolescents is one of the indirect causes of malnutrition. Efforts to prevent this malnutrition can be provided by providing nutrition counseling with media that can attract adolescents to learn about it, such as video media. This study aims to see the effect of nutritional counseling using video on the level of knowledge and attitudes of adolescents in Selong Health Center. This study is a quasi-experimental study with a non-equivalent control group pretest posttest design. The total population in this study is 1172 students from 10 high schools in Selong Village. A total of 322 subjects were divided into 2 groups, namely 163 students in the intervention group and 159 students in the control group. The analysis test used in this study is the Wilcoxon statistical test with a p-value < 0.005. The results of knowledge and attitude increased after being given video media by 49% and 28% respectively. This result is proven through using a parametric test (Independent T-test) obtained a value of p-value = 0.000 (p < 0.05) it's mean there is a significant influence. There is an increase in adolescents' knowledge and attitudes regarding balanced nutrition in adolescents after being given nutrition counseling with video media. However, there is no difference between counseling through video and leaflets.

Keywords: adolescents; attitude; knowledge; nutrition counseling; video media

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan gizi pada remaja merupakan salah satu penyebab kekurangan gizi secara tidak langsung. Upaya pencegahan hal ini dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi dengan media yang dapat menarik minat remaja untuk mempelajarinya, seperti media video. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan video terhadap tingkat pengetahuan dan sikap remaja di SMA/MA wilayah kerja puskesmas Selong. Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-eksperimental* dengan rancangan *non-equivalent control group pretest posttest*. Jumlah populasi dalam penelitian ini sebanyak 1172 siswa dari 10 SMA di Wilayah Kerja Puskesmas Selong. Sampel diperoleh sejumlah 322 siswa terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 163 siswa kelompok intervensi dan 159 siswa kelompok kontrol. Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Uji Wilcoxon* dengan nilai $p < 0,005$. Hasil pengetahuan dan sikap meningkat setelah diberikan media video masing-masing sebesar 49% dan 28%. Hasil ini dibuktikan melalui penggunaan uji parametrik (*Independent T-test*) diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya ada pengaruh yang signifikan. Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terkait gizi seimbang pada remaja setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media video. Namun, tidak ada perbedaan antara konseling melalui video dan leaflet.

Kata kunci: media video; pengetahuan; penyuluhan gizi; remaja; sikap

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi, peralihan dari satu tahap perkembangan ke tahap perkembangan lainnya, dengan kata lain apapun yang terjadi di masa lalu akan berdampak pada masa sekarang dan berdampak hingga dewasa nanti (Helmaliah *et al.* 2024). Pada masa remaja, ada perubahan pada organ regeneratif menjadi lebih dewasa dan periode ini merupakan periode khusus dalam siklus hidup manusia yang berdampak pada perubahan fisik dan psikologis tertentu. Selama periode ini, remaja harus mendapatkan asupan gizi yang seimbang untuk mendukung perkembangan yang optimal. Menurut Permen (2014), masa remaja dimulai pada usia 10-18 tahun. Berdasarkan survei dasar UNICEF pada tahun 2017, ditemukan bahwa ada perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Sebagian besar remaja menggunakan waktu luangnya untuk aktivitas yang tidak banyak bergerak, perubahan gaya hidup juga terjadi dengan meningkatnya koneksi remaja ke akses internet, sehingga remaja membuat pilihan yang lebih mandiri. Pilihan yang dibuat seringkali tidak akurat sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi seperti status gizi dan anemia.

Prevalensi anemia remaja di Provinsi Nusa Tenggara Barat pada Tahun 2022 sebanyak 48%. Hasil survei data yang dilakukan UNICEF pada tahun 2017 menunjukkan bahwa terjadi perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja. Mayoritas remaja memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan aktivitas sedentari, disertai dengan perubahan gaya hidup akibat perkembangan teknologi. Pada masa remaja, kemungkinan masalah gizi meningkat karena kebutuhan gizi yang tinggi, namun kualitas makanan yang dikonsumsi pada usia remaja cenderung memburuk karena mengikuti tren makanan praktis dan sederhana namun rendah nutrisi (Heslin & McNulty 2023). Survei Kesehatan Sekolah Global pada tahun 2015 menyatakan bahwa proporsi remaja yang mengonsumsi lebih sedikit serat sayuran dan buah (93,6%), mengonsumsi minuman ringan (62,34%) dan sering mengonsumsi makanan beraroma (75,7%). Selain itu, remaja juga cenderung menerapkan pola hidup yang tidak banyak bergerak, sehingga mereka melakukan lebih sedikit aktivitas fisik (42,5%). Hal-hal ini meningkatkan risiko seseorang menjadi obesitas, kelebihan berat badan, dan bahkan obesitas (WHO 2015).

Pengetahuan remaja tentang gizi merupakan salah satu penyebab kekurangan gizi secara tidak langsung. Namun, peningkatan pengetahuan melalui edukasi gizi dapat mencegah gizi buruk dan meningkatkan perilaku seseorang untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pengetahuan yang baik adalah salah satu faktor yang berpengaruh terhadap sikap seseorang (Rudi *et al.* 2021).

Kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang merupakan salah satu faktor penyebab malnutrisi pada remaja secara tidak langsung (Shapu *et al.* 2020). Sebaliknya, semakin baik pengetahuan tentang gizi seimbang melalui pemberian edukasi dapat mencegah gizi buruk dan mampu memperbaiki perilaku pola makan sesuai pedoman gizi seimbang. Salah satu edukasi yang dapat diberikan untuk mencegah masalah gizi pada remaja adalah melalui pemberian penyuluhan gizi mengenai gizi seimbang dengan metode dan media yang menarik. Penggunaan media yang digunakan untuk konseling dapat membantu memudahkan dan memperjelas materi yang akan disampaikan (Safitri & Fitrianti 2016).

Menurut Hamalik (2008), penggunaan media dalam proses pembelajaran dapat menarik minat seseorang untuk belajar dan mampu merangsang psikologi tertentu pada remaja. Video merupakan salah satu media pembelajaran yang dapat digunakan untuk penyuluhan. Media video adalah media yang terdiri dari suara dan gambar yang diputar melalui proyektor (Aini *et al.* 2022). Penelitian Hajhashemi pada tahun 2018 menyatakan bahwa pemanfaatan media video dalam pembelajaran mampu memberikan pengaruh positif dari siswa.

Video mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa sehingga dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang materi pelajaran yang disajikan. Namun penelitian yang sudah dilakukan masih belum mampu memberikan perubahan pada perilaku remaja dan status gizi, oleh karena itu masih ada ketidaksesuaian antara permasalahan gizi dan kebiasaan remaja putri di Kabupaten Lombok Timur. Berdasarkan pertimbangan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan analisis terkait pengaruh penggunaan media penyuluhan video terhadap pengetahuan dan sikap remaja sekolah di wilayah kerja Puskesmas Selong, Lombok Timur.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan *quasi-eksperimental study* dengan rancangan *non-equivalent control group pretest-posttest* dan dilakukan di 10 sekolah menengah atas wilayah kerja Puskesmas Selong, Kabupaten Lombok Timur pada bulan Agustus 2023 dengan pembagian lima sekolah sebagai kelompok intervensi dan lima sekolah sebagai kelompok kontrol.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah 1172 siswa kelas XI dari 10 sekolah menengah atas atau sederajat di wilayah kerja Puskesmas Selong. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI mempunyai handphone beserta kuota internet dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI yang tidak mengikuti penelitian dan tidak bersedia melanjutkan penelitian. Sampel dihitung diperoleh hasil 322 siswa lalu terbagi menjadi 2 kelompok yaitu 163 siswa kelompok intervensi dan 159 siswa kelompok kontrol. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

Jenis dan cara pengumpulan data

Setelah mendapatkan izin dan surat layak etik No. LB.01.03/6/157/2024, data yang dikumpulkan adalah data sekunder dan data primer. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh secara tidak langsung yaitu didapatkan dari sekolah meliputi data sekolah dan jumlah siswa. Data primer pada penelitian ini adalah hasil penilaian dari kuesioner pengetahuan dan sikap yang diberikan kepada subjek mengenai gizi seimbang, KEK, anemia dan obesitas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah penyuluhan tentang gizi menggunakan video dan leaflet sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan dan sikap siswa.

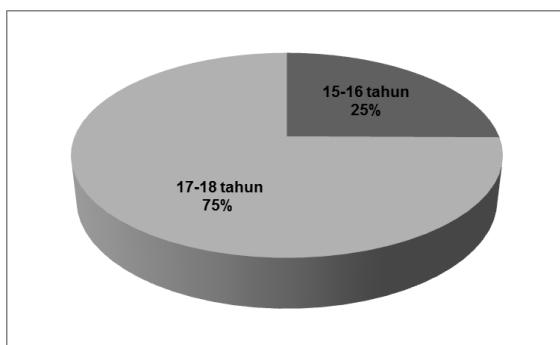
Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui beberapa tahapan, yaitu: 1) Menyiapkan kuesioner *pretest posttest* sebanyak jumlah subjek penelitian dan menyiapkan materi serta mempersilahkan siswa kelompok intervensi untuk bergabung dalam grup *whatsapp*; 2) Memberikan kuesioner *pretest* pada kedua kelompok intervensi dan kontrol; 3) Setelah *pretest*, mengirim materi video melalui grup *whatsapp* untuk kelompok intervensi sedangkan materi *leaflet* dibagikan kepada siswa secara tatap muka untuk kelompok kontrol; 4) Melakukan diskusi dengan siswa; dan 5) Memberikan kuesioner *posttest* kepada siswa sebagai akhir dari proses pengumpulan data.

Pengolahan dan analisis data

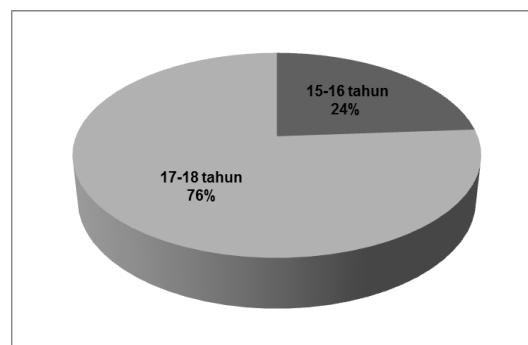
Analisis univariat bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik setiap variabel penelitian. Dalam analisis ini akan menghasilkan distribusi deskriptif, rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, maksimum serta nilai *pre-test* dan juga *post-test*. Adapun variabel yang akan di analisis adalah pengetahuan dan sikap. Analisis bivariat dilakukan dengan uji hipotesis melalui uji statistik. Uji statistik yang digunakan adalah uji non parametrik *Wilcoxon*. Analisis bivariat bertujuan mengetahui pengaruh antara variabel penyuluhan gizi dengan pengetahuan dan sikap siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah didapatkan sampel sebanyak 322 siswa yang terbagi menjadi 163 kelompok intervensi dan 159 kelompok kontrol, hasil analisis data usia menunjukkan usia rata-rata dari subjek yaitu berusia diatas 16 tahun dengan persentase pada kelompok intervensi (75%) dan kelompok kontrol (76%).



Gambar 1. Distribusi subjek berdasarkan usia kelompok intervensi



Gambar 2. distribusi subjek berdasarkan usia kelompok kontrol

Menurut Andara *et al.* (2023) Indonesia mengalami *triple burden malnutrition* (tiga beban masalah gizi) dengan rincian 25,7% remaja usia 13-15 tahun dan 26,8% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek, lanjut remaja usia 13-15 tahun prevalensi gizi lebih sebesar 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%) disusul prevalensi anemia pada remaja sebesar 32%.

Tabel 1. Distribusi pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah penyuluhan gizi

| Kategori | Kelompok | | | |
|--------------------|------------|-----------|----------|-----------|
| | Intervensi | | Kontrol | |
| | Pretest | Posttest | Pretest | Posttest |
| Pengetahuan | | | | |
| - Baik | 30 (4%) | 106 (65%) | 50 (31%) | 85 (53%) |
| - Cukup | 70 (54%) | 49 (30%) | 62 (39%) | 49 (31%) |
| - Kurang | 63 (42%) | 8 (5%) | 47 (30%) | 25 (16%) |
| Sikap | | | | |
| - Baik | 11 (7%) | 142 (87%) | 61 (38%) | 102 (64%) |
| - Cukup | 53 (33%) | 17 (10%) | 37 (23%) | 32 (20%) |
| - Kurang | 99 (60%) | 4 (3%) | 61 (38%) | 25 (16%) |

Tabel 1 menyajikan data pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan pada kedua kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hasil pengetahuan remaja SMA/MA di wilayah kerja Puskesmas Selong sebelum perlakuan pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar berada pada kategori cukup (54%) dan kurang (42%). Kemudian kelompok kontrol sebagian besar kurang (60%) dan cukup (33%). Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan ke arah positif pada kelompok intervensi melalui video menjadi sebagian besar pada kategori baik (65%) dan cukup (30%). Kemudian pada kelompok kontrol menggunakan leaflet menjadi sebagian besar baik (53%) dan cukup (31%). Adapun sikap remaja sebelum diberikan perlakuan pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada kategori kurang (60%) dan cukup (33%) sedangkan pada kelompok kontrol kategori kurang (38%) dan cukup (23%). Setelah diberikan penyuluhan sikap remaja mengalami peningkatan sebagian besar pada kelompok intervensi menjadi kategori baik (87%) begitu pula pada kelompok kontrol pada kategori baik (64%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmad & Annisa (2025) menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap pada remaja mengenai *fast food* sesudah diberikan penyuluhan menggunakan video animasi.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nugroho *et al.* (2021) juga mendukung penelitian ini dengan adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah diberikan penyuluhan melalui media video mengenai perilaku makan yang tidak sehat sebanyak 40%. Penelitian yang serupa juga mendukung penelitian ini, yaitu penyuluhan dengan video dan leaflet membuktikan peningkatan pengetahuan dan sikap pada kelompok video ataupun *leaflet*. Pada kelompok penyuluhan dengan video terjadi peningkatan sebesar 48,7% pada pengetahuan dan 18,9% pada sikap, sedangkan pada kelompok dengan *leaflet* meningkat sebesar 41,3% pada pengetahuan dan 9,3% pada sikap. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pada kedua kelompok namun penyuluhan dengan video memiliki capaian yang lebih tinggi (Esa *et al.* 2021).

Pengaruh Penyuluhan Gizi melalui Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja SMA/MA.

Tabel 2 menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan gizi pada siswa remaja di SMA/MA di wilayah kerja Puskesmas Selong, skor rata-rata kelompok intervensi dari segi pengetahuan tetap lebih rendah sebesar 1 poin dimana kelompok intervensi mendapatkan skor 83 sedangkan kelompok kontrol mendapatkan skor 84, dan nilai sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol hanya selisih 1 poin juga yaitu kelompok intervensi 89 poin dan kelompok kontrol 90 poin. Hasil uji *Wilcoxon* didapatkan hasil $p=0,000 (<0,05)$ maka H0 ditolak dan H1 diterima yang membuktikan bahwa penyuluhan gizi membawa pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap pada siswa remaja.

Tabel 2. Pengaruh penyuluhan gizi melalui video terhadap pengetahuan dan sikap remaja SMA/MA di wilayah kerja Puskesmas Selong

| Kategori | Intervensi (n=163) | | Kontrol (n=159) | | <i>p-value</i> |
|---|--------------------|--------|-----------------|--------|----------------|
| | Min-Max | Min SD | Min-Max | Min SD | |
| Sebelum Intervensi | | | | | |
| - Pengaruh penyuluhan menggunakan media video/ <i>leaflet</i> terhadap pengetahuan remaja | 20-65 | 42 | 25-58 | 43 | 0,000 |
| - Pengaruh penyuluhan menggunakan media video/ <i>leaflet</i> terhadap sikap remaja | 51-74 | 64 | 54-73 | 63 | 0,000 |
| Setelah Intervensi | | | | | |
| - Pengaruh penyuluhan menggunakan media video/ <i>leaflet</i> terhadap pengetahuan remaja | 75-95 | 83 | 75-93 | 84 | 0,000 |
| - Pengaruh penyuluhan menggunakan media video/ <i>leaflet</i> terhadap sikap remaja | 38-96 | 89 | 81-96 | 90 | 0,000 |

Tabel 3 menunjukkan skor sebelum diberikan penyuluhan dilakukan *pretest* terlebih dahulu, di mana rata-rata skor *pretest* pengetahuan menunjukkan rata-rata rendah baik pada kelompok intervensi sebesar 42 maupun kelompok kontrol sebesar 43. Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan dua kali lipat dalam hasil *pretest*, yaitu pada kelompok intervensi menjadi 83 dan kelompok kontrol menjadi 84. Demikian juga, sikap rata-rata responden sebelumnya rendah baik pada kelompok intervensi sebesar 64 maupun kelompok kontrol sebesar 63. Setelah penyuluhan terjadi peningkatan pada kelompok intervensi menjadi 89 dan kelompok kontrol menjadi 90. Kemudian menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu uji *Wilcoxon*. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh hasil yang signifikan dengan nilai $p=0,000$ nilainya lebih kecil dari nilai signifikansi ($p<0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dan sikap yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan metode penyuluhan untuk remaja SMA/MA di wilayah kerja Puskesmas Selong. Ada peningkatan pengetahuan setelah intervensi.

Tabel 3. Perbedaan skor pengetahuan dan sikap remaja SMA/MA sebelum dan sesudah penyuluhan gizi

| Kategori | Pengetahuan | | Sikap | | p-value |
|--|-------------|--------|---------|--------|---------|
| | Min-Max | Min SD | Min-Max | Min SD | |
| Intervensi (n=163) | | | | | |
| - Skor pengetahuan dan sikap remaja pada kelompok intervensi sebelum penyuluhan gizi | 20-65 | 42 | 52-74 | 63 | 0,000 |
| - Skor pengetahuan dan sikap remaja pada kelompok intervensi setelah penyuluhan gizi | 75-95 | 83 | 83-96 | 89 | 0,000 |
| Kontrol (n=159) | | | | | |
| - Skor pengetahuan dan sikap remaja pada kelompok kontrol sebelum penyuluhan gizi | 25-58 | 43 | 54-73 | 64 | 0,000 |
| - Skor pengetahuan dan sikap remaja pada kelompok kontrol setelah penyuluhan gizi | 75-93 | 84 | 81-96 | 90 | 0,000 |

Gambaran Pengetahuan dan Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi di SMA/MA Wilayah Kerja Puskesmas Selong.

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa hampir sebagian subjek memiliki pengetahuan mengenai gizi saat *pretest* kurang, baik pada kelompok intervensi sebanyak 63 orang (42%) dan kelompok kontrol sebanyak 47 orang (30%). Setelah diberikan penyuluhan lalu dilanjutkan *posttest* diperoleh hasil peningkatan pada pengetahuan remaja sebagian besar berada pada kategori baik, pada kelompok intervensi pengetahuan meningkat menjadi 106 orang (65%) dan pada kelompok kontrol menjadi 85 orang (53%). Hal ini sejalan dengan dengan penelitian sebelumnya tentang edukasi gizi pengetahuan anemia berbasis video, didapatkan skor rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum intervensi sebesar 52 meningkat menjadi 83,6 (Ardie & Sutarni 2019). Pada sikap remaja saat *pretest* juga menunjukkan sebagian besar memiliki sikap yang kurang pada kelompok intervensi sebanyak 99 orang (60%) disusul kelompok kontrol yang memiliki sikap kurang sebanyak 61 orang (38%). Setelah diberikan penyuluhan gizi hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pada kelompok intervensi sebagian besar memiliki sikap yang baik sebanyak 142 orang (87%) disusul oleh kelompok kontrol sebanyak 102 orang (64%). Selain menambah pengetahuan, ada juga peningkatan sikap setelah diberikan pendidikan. Mengubah perilaku seseorang tidak cukup hanya dengan perubahan pengetahuan tetapi juga dengan perubahan sikap juga. Untuk menunjang perilaku atau kebiasaan yang baik bisa melalui perbaikan dan sikap seseorang. Kebiasaan baik diperoleh dari perubahan sikap yang baik (Verplanken & Orbell 2022).

Pengaruh Pengetahuan Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi. Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa nilai p pada kedua kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan hasil yang sama yaitu nilai $p=0,000$ ($<0,05$) artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi menggunakan video dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada remaja. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Adanya peningkatan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Akan tetapi, peningkatan pengetahuan dengan menggunakan media *leaflet* lebih tinggi yaitu dengan selisih nilai *pretest* dan *posttest* 84 dibandingkan hanya menggunakan video yaitu dengan hasil nilai *pretest* dan *posttest* 83. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian media video animasi dan *leaflet* dapat membuat responden lebih memahami materi dengan baik.

Penggunaan video untuk edukasi mempunyai peluang yang bagus dalam meningkatkan pengetahuan remaja karena media video tidak membosankan karena terdapat audio dan visual, pembuatan video menarik

seperti tiktok dapat memberikan peluang lebih besar dalam peningkatan perilaku kesehatan (Doelvia et al. 2023). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriani et al. (2019) yang serupa tentang anemia menggunakan media video, terjadi peningkatan sebesar 31,6%, dibuktikan dengan hasil statistik p -value 0,000 ($p<0,05$) artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

Menurut Irnawati et al. (2019) leaflet menjadi media informasi yang ringkas dan jelas sehingga memudahkan pembaca dalam mencerna infomasi yang didapat. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Esa et al. (2021) mengenai edukasi konsumsi buah dan sayur terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja menunjukkan terdapat pengaruh edukasi melalui *leaflet* pada remaja dalam meningkatkan pengetahuan sebesar 70% dengan nilai $p=0,005$ ($p<0,05$). Sehingga dapat disimpulkan edukasi melalui video dan *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

Pengaruh Sikap Remaja Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi. Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa nilai $p=0,000$ ($<0,05$) artinya terdapat pengaruh penyuluhan gizi terhadap peningkatan sikap pada remaja mengenai gizi. Penelitian ini menunjukkan hasil adanya perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang serupa oleh Ompusunggu et al. (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi anemia pada remaja dengan video terhadap perubahan pengetahuan dan sikap dalam mengkonsumsi tablet tambah darah.

Peningkatan sikap perlu diawali dengan peningkatan pengetahuan. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sutrio dan Yuniato (2021) mengenai edukasi gizi melalui video tentang isi piringku pada remaja SMP menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap dengan nilai p pengetahuan=0,001 dan sikap=0,001 hal ini menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai isi piringku. Hasil penelitian ini juga mirip dengan penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa ada pengaruh edukasi dengan media video dalam pencegahan anemia terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam konsumsi tablet bertambah darah (Byaruhanga et al. 2020).

Penelitian lainnya yang mendukung oleh Husnah et al. hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi memberikan dampak yang signifikan terhadap sikap siswi terkait gizi seimbang. Sebelum dilakukan edukasi rata-rata sikap sebesar 44,62 setelah edukasi meningkat menjadi 54,06 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$), peningkatan ini mencerminkan perubahan ke arah positif sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi gizi.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja setelah diberikan penyuluhan gizi menggunakan video pada kelompok intervensi dan leaflet pada kelompok kontrol. Namun penyuluhan gizi menggunakan video memiliki pencapaian yang lebih tinggi. Perbedaan penggunaan media pada penelitian iniP. ada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pemberian multiple micronutrients suplement dan pemberian makanan dengan gizi seimbang. Cakupan pembahasan dalam penelitian diharapkan mampu membandingkan dengan wilayah yang lebih luas dan mempunyai standar video yang sudah mendapatkan paten kekayaan atas karya intelektual.

SARAN

Perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai gizi pada remaja menggunakan media video. Selain itu media video juga dapat diputar berulang kali.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapan kepada seluruh civitas akademika Poltekkes Mataram dan Universitas Bumigora Mataram yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman dan kepada subjek yang sudah terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini UN, Utami TW, Khalidiyah T, Huriyah L. 2022. Pemanfaatan media pembelajaran berbasis video menggunakan aplikasi benime dalam meningkatkan pemahaman pada mata pelajaran pendidikan agama islam dan budi pekerti (PAIBP) siswa SMP. Edudeena: Journal of Islamic Religious Education. 6(1): 57-65. <https://doi.org/10.30762/ed.v6i1.117>
- Al Rahmad AH, Annisa SF. 2025. Video animasi sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya fast food. Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 35(1):11-18. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i1.2054>

- Andara F, Alwany Z, Safitri M, Imrar I. 2023. Pengaruh edukasi gizi berbasis booklet terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja awal Desa Krukut Depok tahun 2021. Jurnal Pengabdian Gizi Dan Kesehatan Masyarakat. 1(1):38-48. <https://doi.org/10.53823/jpgkm.v1i1.50>
- Ardie HF, Sutarni S. 2019. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samrinda Seberang. Borneo Student Research: 284-290.
- Byaruhanga J, Atorkey P, McLaughlin M, Brown A, Byrnes E, Paul C, Wiggers J, Tzelepis F. 2020. Efektivitas konseling video real-time individu tentang merokok, nutritin, alkohol, aktivitas fisik dan risiko kesehatan obesitas: Tinjauan sistematis. Journal of Medical Internernet Research. 22(9):e18621. <https://doi.org/10.2196/18621>
- Doelvia A, Hien VTT, Rethee S. 2023. Penilaian: Efektivitas media video melalui aplikasi tiktok terhadap pengetahuan remaja tentang perilaku hidup bersih dan sehat di tingkat SMP. Evaluasi Jurnal dalam Pendidikan. 4(4):168-174.
- Esa RA, Wahyu T, Darwis D. 2021. Pengaruh video edukasi dan leaflet terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang konsumsi sayur dan buah di SMAN 05 Seluma. Jurnal Svasta Harena Rafflesia (SHR). 1(1):1-15. <https://doi.org/10.33088/shr.v1i1.157>
- Fitriani SD, Umamah R, Rosmana D, Rahmat M, Eko GPM. 2019. Penyuluhan anemia gizi dengan media motion video terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung. 11(1):97-104. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i1.686>
- Hajhashemi K. 2018. Lecturers' perceptions and experience of integrating online videos in higher education. In Proceedings of the 10th International Conference on Education and New Learning Technologies. Pp: 6898-6907. IATED. <https://doi.org/10.21125/edulearn.2018.1614>
- Hamalik O. 2008. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bumi Aksara.
- Helmaliah H, Maharani PP, Nirmala SP, Ulfa M. 2024. Perkembangan pada masa remaja. Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi. 1(1), 37-56.
- Heslin AM, McNulty B. 2023. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. Proceedings of the Nutrition Society. 82(2):142-156. <https://doi.org/10.1017/S0029665123002689>
- Husnah R, Andayani SA, Tauriana S. 2024. Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri menggunakan media buku saku di SMA Raudatul Falah Cermee, Kabupaten Bondowoso. Indonesian Jounal of Science: 1(3).
- Irnawati I, Suriah S, Yusriani Y. 2019. Pengaruh Edukasi Melalui Media Whats App dan Leaflet Terhadap Perubahan Perilaku Berisiko Pada Siswa. Window of Health: Jurnal Kesehatan. 2(3):297-06. <https://doi.org/10.33096/woh.v2i3.617>
- Ompusunggu B, Kalsum U, Andraini R. 2023. Efektivitas edukasi prevention anemia dengan media video dan laeflets tentang pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mengonsumsi tablet tambahan darah di SMA 1 Muara Lawa. Internasional Jounal of Health and Science.9(2):746-758.
- [Permen] Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. 2015.
- Rusdi FY, Rahmy HA, Helmizar H. 2021. Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. Journal of Nutrition Collage. 10(1): 31-38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Safitri NRD, Fitrianti DY. 2016. Pengaruh edukasi gizi dengan ceramah dan booklet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi remaja overweight. Journal of Nutrition College. 5(4): 374-380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Shapu RC, Ismail S, Ahmad N, Yin LP, Njodi IA. 2020. Knowledge, attitude, and practice of adolescent girls towards reducing malnutrition in Maiduguri Metropolitan Council, Borno State, Nigeria: cross-sectional study. Nutrients. 20(6). <https://doi.org/10.3390/nu12061681>
- Sutrio S, Yunianto AE. 2021. Pengaruh edukasi gizi melalui media video piring makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Jurnal Gizi Prima. 6 (1):1-6. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.240>
- Verplanken B, Orbell S. 2022. Attitudes, Habits, and Behavior Change. Annu Rev Psychol. 73:327-352. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020821-011744>
- World Health Organization. 2015. Global school-based student health survey (GSHS): Indonesia fact sheet 2015. Geneva: WHO. Retrieved from <https://extranet.who.int/ncdsmicrodata/index.php/catalog/334>