

PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG  
DENGAN MEDIA VIDEO  
ANIMASI TERHADAP  
PENINGKATAN PENGETAHUAN  
GIZI SEIMBANG PADA REMAJA  
*by Widati Fatmaningrum*

---

**Submission date:** 28-Oct-2022 11:04AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1937529631

**File name:** dr\_widati\_5\_2022.pdf (187.98K)

**Word count:** 3484

**Character count:** 21951

## PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

24 **Berliana Nur Frisda, Widati Fatmaningrum, Woro Setia Ningtyas**

Program Studi Pendidikan Bidan Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Surabaya  
Email: berlianans08@gmail.com, widati-@fk.unair.ic.id, woro.setia@fk.unair.ic.id

### Abstrak

Beban Ganda Malnutrisi merupakan permasalahan global yang mempengaruhi negara kaya maupun miskin. Kelebihan berat badan dan kekurangan berat badan merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal bisa berupa kelainan genetik dan kelainan endokrin, sedangkan faktor eksternal bisa berupa pengetahuan, gaya hidup, dan lingkungan. Kualitas gizi yang tidak seimbang akan berdampak pada pertumbuhan fisik yang tidak optimal, mempengaruhi reproduksi, dan mempengaruhi kognitif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Metode: Metode penelitian ini adalah Quasi eksperimental dengan rancangan penelitian Non Equivalent Control Group Design. Jumlah sampel sebanyak 42 siswa dengan teknik pengambilan sampel Purposive Sampling. Variabel bebas adalah pendidikan gizi seimbang yang diberikan sebanyak 3 kali pertemuan (satu minggu satu pertemuan) dengan metode penyuluhan menggunakan media audiovisual yaitu video animasi. Variabel terikatnya adalah pengetahuan gizi seimbang. Instrumen yang digunakan yaitu kuisioner dan video animasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan remaja meningkat 100% dengan nilai  $p = 0.000 (<0,05)$ . Kesimpulan: Data tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi seimbang melalui video animasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

**Kata kunci:** gizi seimbang; edukasi; video animasi

### Abstract

*Double Burden Malnutrition is a global problem that affects both rich and poor countries. Overweight and underweight are multifactorial diseases that are influenced by internal and external factors. Internal factors can be in the form of genetic disorders and endocrine disorders, while external factors can be knowledge, lifestyle, and environment. Unbalanced nutritional quality will have an impact on physical growth that is not optimal, affects reproduction, and*

**How to cite:** Frisda, N., B. et al (2022) Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja, *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1).  
**E-ISSN:** 2548-1398  
**Published by:** Ridwan Institute

affects cognitive. <sup>3</sup> This study aims to determine the effect of balanced nutrition education through animated videos on increasing knowledge of balanced nutrition in adolescents. Methods: This research method is a quasi-experimental research design with Non Equivalent Control Group Design. The number of samples is 42 students with purposive sampling technique. The independent variable was balanced nutrition education which was given 3 times (one meeting per week) with the extension method using audiovisual media, namely animated video. The dependent variable is knowledge of balanced nutrition. The instrument<sup>7</sup> used are questionnaires and animated videos. Data analysis using Wilcoxon test. Results: The results showed that the knowledge of adolescents increased by 100% with  $p$  value = 0.000 ( $<0.05$ ). Conclusion: These data indicate that there is an effect of balanced nutrition education through animated videos on increasing knowledge of balanced nutrition in adolescents. Double Burden Malnutrition is a global problem that affects both rich and poor <sup>8</sup> countries. Overweight and underweight are multifactorial diseases that are influenced by internal and external factors. Internal factors can be in the form of genetic disorders and endocrine disorders, while external factors can be knowledge, lifestyle, and environment. Unbalanced nutritional quality will have an impact on physical growth that is not optimal, affects reproduction, and affects cognitive. This study aims to determine the effect of balanced nutrition education through animated videos on increasing knowledge of balanced nutrition in adolescents. Methods: This research method is a quasi-experimental research design with Non Equivalent Control Group Design. The number of samples is 42 students with purposive sampling technique. The independent variable was balanced nutrition education which was given 3 times (one meeting per week) with the extension method using audiovisual media, namely animated video. The dependent variable is knowledge of balanced nutrition. The instrument<sup>7</sup> used are questionnaires and animated videos. Data analysis using Wilcoxon test. Results: The results showed that the knowledge of adolescents increased by 100% with  $p$  value = 0.000 ( $<0.05$ ). Conclusion: These data indicate that there is an effect of balanced nutrition education through animated videos on increasing knowledge of balanced nutrition in adolescents.

**Keywords:** balanced nutrition; education; animated video

## <sup>17</sup> Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai adanya perubahan fisik, emosi dan psikis. Pertumbuhan yang cepat (growth spurt) baik tinggi maupun berat badan merupakan salah satu tanda perubahan fisik pada remaja. Kebutuhan gizi sangat dibutuhkan untuk mencapai pertumbuhan yang optimal, terlebih nafsu makan pada remaja khususnya remaja laki-laki sangat meningkat pada fase ini, sedangkan pada

## Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja

remaja perempuan biasanya mereka lebih mementingkan penampilan <sup>16</sup> sehingga membatasi diri dengan memilih makanan yang tidak mengandung banyak energi dan tidak mau sarapan, sehingga remaja sangat rentan mengalami <sup>31</sup> masalah gizi. Masalah gizi akan timbul ketika susunan makanan tidak seimbang antara konsumsi makanan dengan kebutuhan kalori yang dibutuhkan untuk pertumbuhan (Yuli Purbaningsih, Jamadi Jamadi, Pilifus Juniarto, Nurul Laili Fitriya, n.d.).

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu Beban Ganda Malnutrisi atau Double Burden Malnutrition (DBM). Beban Ganda Malnutrisi merupakan permasalahan global yang mempengaruhi negara kaya maupun miskin. Sebanyak 25% populasi remaja di dunia mengalami kelebihan berat badan, 17% anak-anak pra sekolah dan remaja mengalami kekurangan berat badan, 28,5% mengalami stunting (pendek), sebanyak 40% wanita usia subur mengalami anemia dan sepertiga populasi global masih menderita kekurangan yodium. Adanya kasus kelebihan dan kekurangan berat badan di kalangan anak-anak dan remaja menunjukkan bahwa Beban Ganda Malnutrisi sudah sangat memprihatinkan (Jatmika, septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, 2019).

Kelebihan berat badan <sup>35</sup> dan kekurangan berat badan merupakan penyakit multifaktoral yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat mempengaruhi terjadinya kelebihan berat badan adalah faktor genetik dan kelainan endokrin, sedangkan faktor eksternal yaitu pengetahuan, pengaruh gaya hidup, tingkah laku dan lingkungan. Dampak dari kelebihan berat badan <sup>46</sup> pada

remaja ialah dapat memicu penyakit degenerative seperti hipertensi, diabetes melitus dan penyakit jantung koroner. Sedangkan kekurangan berat badan merupakan status kondisi seseorang yang kekurangan gizi, dan gizinya dibawah rata-rata. Kualitas gizi yang rendah akan berdampak pada pertumbuhan fisik yang tidak optimal, mempengaruhi reproduksi, dan mempengaruhi kognitif yang tidak dapat tercapai secara optimal (RAHMAWATI, n.d.). Perilaku gizi dan kesehatan merupakan faktor penting. Pada prinsipnya, seseorang berperilaku makan sehat jika aneka menu yang dikonsumsi bergizi seimbang. Gizi seimbang ini hanya dapat diperoleh dari beraneka ragam bahan makanan. Makin banyak ragam bahan makanan yang dimakan setiap hari, makin besar asupan gizi ke dalam tubuh. Kesadaran untuk pola makan sehat itulah yang sampai kini belum dimiliki kebanyakan wanita usia subur berusia muda (Depkes RI., 2013).

Perbaikan gizi pada remaja melalui intervensi gizi spesifik seperti pendidikan gizi perlu dilakukan untuk meningkatkan status gizi remaja, memutus mata rantai inter-generasi masalah gizi, serta masalah penyakit tidak menular. Pemberian pendidikan gizi seimbang diperlukan sebagai pedoman dalam memerhatikan variasi makanan dengan nutrisi yang seimbang (Telisa <sup>14</sup>, & Eliza, 2020). Pemberian pendidikan gizi pada usia remaja diupayakan melalui media yang menarik agar penyampaian materi dapat diterima dengan mudah dan menghindari adanya kejenuhan pada remaja (Tuzzahroh, 2015) <sup>36</sup>

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 184 Jakarta masih terdapat banyak siswa 41% belum mengetahui pedoman gizi

seimbang, sebagian besar 49,81% siswa tidak pernah sarapan pagi, sebagian besar 15,73% mengalami kondisi kurus, 8,19% siswa mengalami obesitas. SMP Negeri 184 Jakarta telah menerapkan program sarapan bersama, namun program tersebut terhenti dikarenakan adanya kegiatan belajar mengajar dari rumah. Oleh karena itu, program ini harus tetap berjalan dengan didukung informasi gizi seimbang melalui pendidikan dan penyuluhan gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui “Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja di SMP Negeri 184 Jakarta Timur”.

## 28 Metode Penelitian

11 Jenis penelitian ini merupakan Quasi Eksperimental dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah Non Equivalent Control Group Design. Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 184 Jakarta dengan jumlah 684 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu Purposive Sampling dengan menetapkan kriteria inklusi berupa bersedia menjadi responden, siswa dan siswi usia 13-15 tahun, kelas 7 dan 8, memiliki gawai maupun laptop. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa dan siswi kelas 9, sedang sakit dan tidak dapat hadir, tidak mempunyai gawai maupun laptop. Kemudian didapatkan besar sampel sebanyak 42 siswa.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi seimbang dengan media video animasi. Variabel terikat adalah pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang berskala data ordinal dan diukur menggunakan kuisioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang melalui video animasi. Berikut definisi operasional dari variabel penelitian.

19 Tabel 1

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Pengukuran	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan Gizi Seimbang	Kemampuan kognitif responden mengenai gizi seimbang	Kuisioner pengetahuan gizi seimbang	Responden mengisi sendiri soal/tes pilihan ganda yang diberikan saat pretest dan posttest sebanyak 20 pertanyaan melalui google form	<60% : pengetahuan rendah, 60%-80% : pengetahuan sedang, >80% : pengetahuan tinggi posttest > pretest, posttest < pretest,	: Ordinal

Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja

			posttest = pretest
Video Animasi	Video animasi merupakan media audiovisual yang dapat menggerakkan objek dan terdapat pesan dalam bentuk cerita dan gambar bergerak	Video animasi	Responden melihat video animasi yang berisikan materi mengenai pedoman gizi seimbang sebanyak 3 kali selama 3 minggu. Dengan setiap minggu 1 kali pemutaran video animasi.

Pengumpulan data dilakukan pada bulan Juni sampai bulan September 2021 dimulai dengan penentuan sampel penelitian dan pembagian antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Pembagian tersebut tidak dilakukan secara random atau acak. Sebelum diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi, kedua kelompok responden diberikan surat persetujuan mengikuti penelitian atau informed consent satu hari sebelum dilakukannya penilaian awal atau pretest. Kemudian pada minggu pertama kedua kelompok responden diberikan kuisioner pretest mengenai pengetahuan gizi seimbang. Kuisioner tersebut berisikan pedoman gizi seimbang serta kandungan gizi yang dibutuhkan oleh remaja. Pada hari yang sama responden yang termasuk dalam kelompok intervensi diberikan video animasi yang berisikan materi pedoman gizi seimbang, sedangkan responden yang termasuk dalam kelompok kontrol diberikan sebuah placebo, dalam hal ini yaitu komik gizi seimbang. Pemutaran video animasi pada kelompok intervensi dan pemberian placebo atau komik gizi seimbang pada kelompok kontrol dilakukan sebanyak tiga kali dalam tiga pertemuan atau setiap satu minggu sekali. Setelah diberikan video animasi pada kelompok intervensi dan komik gizi seimbang pada kelompok kontrol. Kedua kelompok responden diberikan kuisioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan gizi seimbang. Pengolahan data dilakukan melalui proses editing, coding, entry, cleaning, dan tabulating data. Data yang sudah terkumpul akan diolah kemudian dianalisis, analisis data dibagi menjadi dua yaitu analisis univariat dan analisis bivariat, dimana analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi subjek penelitian dan analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hubungan antara variabel independent terhadap variabel dependent sekaligus menguji hipotesis penelitian menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan program komputer SPSS.

29

## Hasil dan Pembahasan

### Analisis Univariat

#### a. Karakteristik responden berdasarkan usia

**Tabel 2**  
Distribusi frekuensi kelompok intervensi.

Usia	N	%
Usia 13 Tahun	14	66,67%
Usia 14 Tahun	4	19,04%
Usia 15 Tahun	3	14,29%
Total	21	100%

**Tabel 3**  
Distribusi frekuensi kelompok kontrol.

Usia	N	%
Usia 13 Tahun	16	76,20%
Usia 14 Tahun	5	23,80%
Usia 15 Tahun	0	0
Total	21	100%

Pada penelitian ini karakteristik responden pada kelompok intervensi mayoritas berusia 13 tahun dan sebagian lainnya berusia 14 tahun dan 15 tahun. Sedangkan responden pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 13 tahun dan sebagian lainnya berusia 14 tahun.

#### b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

**Tabel 4**  
Distribusi frekuensi kelompok intervensi

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	8	38%
Perempuan	13	62%
Total	21	100%

**Tabel 5**  
Distribusi frekuensi kelompok kontr

Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja

Jenis Kelamin	N	%
Laki-laki	9	42,86%
Perempuan	12	57,14%
Total	21	100%

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mayoritas merupakan remaja perempuan dan sebagian kecil merupakan remaja berjenis kelamin laki-laki.

### Analisis Bivariat

#### a. Pengetahuan Gizi Seimbang

**Tabel 6**  
Pengetahuan gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang pada kelompok intervensi

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Rendah	12	57,1%	4	19%
Sedang	9	42,9%	0	0%
Tinggi	0	0%	17	81%
Rata-rata	55		90	
Standar deviasi	0		7,071	
Total	21	100%	21	100%

**Tabel 7**  
Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Gizi Seimbang Kelompok Intervensi.

Uji Wilcoxon Kelompok Intervensi	N	%	P
Posttest > Pretest	21	100%	0.000
Posttest < Pretest	0	0%	
Posttest = Pretest	0	0%	
Total	21	100%	

Berdasarkan hasil penilaian awal pada kelompok intervensi didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai yang rendah dengan rata-rata nilai pretest 55. Setelah diberikan pendidikan gizi seimbang dengan media video animasi sebagian besar nilai posttest pada kelompok intervensi termasuk dalam kategori tinggi dengan rata-rata nilai 90 dan mayoritas nilai posttest lebih besar dibandingkan nilai pretest. Hasil uji



<sup>2</sup> Wilcoxon didapatkan  $p = 0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang.

**Tabel 8**  
**Pengetahuan gizi seimbang sebelum dan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang pada kelompok kontrol.**

Kategori	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Rendah	15	71,4%	14	66,7%
Sedang	6	28,6%	7	33,3%
Tinggi	0	0%	0	0%
Rata-rata	53		53,8	
Standar Deviasi	10,60		7,071	
Total	21	100%	21	100%

**Tabel 9**  
**Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Gizi Seimbang Kelompok Kontrol.**

Uji Wilcoxon	N	%	P
Kelompok Kontrol			
Posttest > Pretest	0	0%	
Posttest < Pretest	3	14,29%	0.083
Posttest = Pretest	18	85,71%	
Total	21	100%	

Berdasarkan hasil penelitian awal pada kelompok kontrol didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki nilai pretest yang rendah dengan rata-rata nilai pretest 53. Kemudian dilakukan penilaian kembali setelah diberikan pendidikan gizi dengan menggunakan media yang berbeda yaitu komik gizi seimbang, didapatkan nilai pengetahuan responden masih dalam kategori rendah dengan nilai posttest 53,8 dan mayoritas nilai posttest sama dengan nilai pretest. Hasil uji Wilcoxon didapatkan  $p = 0.083$  ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan tidak ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang.

<sup>12</sup>  
**Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin**

Karakteristik responden pada penelitian ini ditentukan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Usia remaja merupakan periode masa transisi masa anak-anak menuju dewasa. Pada usia tersebut remaja mengalami masa pubertas yang mengakibatkan terjadinya percepatan pertumbuhan (Growth spurt). Pada fase growth spurt, kebutuhan akan gizi

## Pendidikan Gizi Seimbang dengan Media Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja

pada remaja meningkat dengan pesat, sehingga apabila terjadi defisiensi pada fase ini berpengaruh terhadap pertumbuhan anak tersebut. Puncak fase ini terjadi pada usia 13-15 tahun (Soliman, A., De Sanctis, V., & Elalaily, 2014).

Jenis kelamin juga menentukan masing-masing kebutuhan gizi pada remaja. Angka kecukupan gizi remaja laki-laki maupun perempuan berbeda, seperti contoh remaja laki-laki usia 13-15 tahun membutuhkan energi sebanyak 2475 kkal, sedangkan remaja perempuan usia 13-15 tahun membutuhkan energi sebanyak 2125 kkal. Kebutuhan protein pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun ialah 72 gram sedangkan pada remaja perempuan dengan usia yang sama sebanyak 69 gram. Kebutuhan lemak pada remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebanyak 83 gram dan pada remaja perempuan sebanyak 69 gram. Kebutuhan vitamin D yang dapat mempengaruhi pertumbuhan kerangka tubuh yang cepat juga berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Kebutuhan zat besi pada remaja laki-laki dan perempuan juga berbeda, hal ini dikarenakan remaja perempuan akan mengalami kehilangan darah pada saat haid setiap bulan (Depkes RI., 2013).

### Pengetahuan Gizi Seimbang

Status gizi pada seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berupa citra tubuh, pemilihan makanan, kesehatan, minat dan bakat, motivasi dan sikap, sedangkan faktor eksternal yaitu pengetahuan, sumber informasi, pola makan keluarga, teman sebaya, pendapatan dan lingkungan.

Pendidikan kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu hal yang dapat menambah pengetahuan dan informasi pada seseorang. Pendidikan kesehatan bisa didapatkan melalui berbagai macam sumber seperti promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai macam media seperti media cetak, media elektronik dan media audiovisual (Jatmika, septian emma dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, 2019). Pada penelitian ini, peneliti menggunakan media audiovisual. Media audiovisual merupakan media yang dihasilkan melalui proses mekanik dan elektronik dengan menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual, salah satu contoh media tersebut yaitu video animasi (Fatimah, F., Widyastutik, O., & Suwarni, 2019).

Video animasi ialah media audiovisual yang dapat menggerakkan suatu objek dan memiliki pesan didalamnya dalam bentuk cerita bergambar. Video animasi digunakan sebagai media prantara untuk memberikan materi mengenai pedoman gizi seimbang dan kebutuhan gizi pada remaja.

Kelebihan video animasi sebagai media dalam memberikan pendidikan kesehatan yaitu dapat menarik perhatian, dinilai lebih menyenangkan serta membuat remaja tidak merasa bosan dalam proses pembelajaran sehingga meningkatkan semangat belajar. Video animasi memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit untuk dijelaskan hanya dengan kata-kata maupun gambar, selain itu penyajiannya dapat dikendalikan dan dapat diulang-ulang serta jangkauannya lebih besar, video animasi juga merupakan media yang interaktif dan dapat mengatasi batasan ruang dan waktu.

Efektifitas penggunaan media ini ditentukan oleh banyaknya panca indra yang mendapatkan stimulus. Salah satu indikator keberhasilan suatu media penyuluhan ialah terjadinya peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah diberikannya informasi melalui media tersebut (Azhari, M. A., & Fayasari, 2020).

Hasil penelitian didapatkan kelompok intervensi yang diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi memiliki nilai yang lebih tinggi dengan nilai rata-rata posttest 90. Kemudian dilakukan analisis dengan menggunakan uji Wilcoxon, dengan hasil menunjukkan  $p = 0.000$  ( $p < 0,005$ ) yang dapat diartikan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan pengetahuan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi.

Penelitian ini sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Hanifa pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dengan menggunakan media video animasi (Hanifa, 2015).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Tuzzahroh pada tahun 2015 juga menunjukkan bahwa video animasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan pada remaja (Tuzzahroh, 2015). Hal ini menunjukkan bahwa media video animasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

### **Kesimpulan**

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan gizi seimbang melalui video animasi terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja di SMP Negeri 184 Jakarta Timur. Nilai pengetahuan gizi seimbang mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi yang diberikan selama tiga kali pertemuan.

Remaja yang telah mendapatkan pendidikan gizi seimbang disarankan untuk menerapkan apa yang sudah didapat dalam kehidupan sehari-hari dan bagi tempat penelitian untuk mengadakan pendidikan kesehatan sejenis terutama bagi siswa yang tidak menjadi responden. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode lain yang lebih inovatif seperti menggunakan alat peraga saat melakukan penyuluhan.

### BIBLIOGRAFI

- 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*. [Google Scholar](#)
- Depkes Ri. (2013). *Angka Kecukupan Gizi (Akg) 2013*. [Google Scholar](#)
- Fatimah, F., Widyastutik, O., & Suwarni, L. (2019). *Efektivitas Media Audiovisual (Video) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Kelompok Masyarakat Tentang Program G1rlj*. [Google Scholar](#)
- Hanifa, D. L. (2015). *Perbedaan Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Video Di Smp Negeri 2 Kartasura*. [Google Scholar](#)
- Jatmika, Septian Emma Dwi, Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. [Google Scholar](#)
- Rahmawati, Dania. (N.D.). *Kecukupan Energi Protein Dan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu Az-Zahra Demak*. [Google Scholar](#)
- Soliman, A., De Sanctis, V., & Elalaily, R. (2014). *Nutrition And Pubertal Development*. [Google Scholar](#)
- Telisa, I., & Eliza, E. (2020). *Asupan Zat Gizi Makro, Asupan Zat Besi, Kadar Haemoglobin Dan Risiko Kurang Energi Kronis Pada Remaja Putri*. [Google Scholar](#)
- Tuzzahroh, F. (2015). (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*. [Google Scholar](#)
- Yuli Purbaningsih, Jamadi Jamadi, Pilifus Junianto, Nurul Laili Fitriya, Silvia Ekasari. (N.D.). *Human Resource Management Strategy Prediction In Small Business Marketing After Pandemic*. [Google Scholar](#)

Berliana Nur Frisda, Widati Fatmaningrum, Woro Setia Ningtyas

---

**Copyright holder:**

Berliana Nur Frisda, Widati Fatmaningrum, Woro Setia Ningtyas (2022)

**First publication right:**

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

**This article is licensed under:**



# PENDIDIKAN GIZI SEIMBANG DENGAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA REMAJA

## ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

13%

INTERNET SOURCES

10%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Student Paper	1%
2	<a href="http://digilib2.unisayogya.ac.id">digilib2.unisayogya.ac.id</a> Internet Source	1%
3	<a href="http://ejurnal.binawakya.or.id">ejurnal.binawakya.or.id</a> Internet Source	1%
4	<a href="http://jonedu.org">jonedu.org</a> Internet Source	1%
5	<a href="http://journal.umgo.ac.id">journal.umgo.ac.id</a> Internet Source	1%
6	<a href="http://repository.phb.ac.id">repository.phb.ac.id</a> Internet Source	1%
7	<a href="http://www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id">www.ejournal.poltekkesaceh.ac.id</a> Internet Source	1%
8	<a href="http://zir.nsk.hr">zir.nsk.hr</a> Internet Source	

1 %

9

Sulkifli Nurdin, Meriem Meisyaroh Samson, Sri Sakinah, Asnuddin Asnuddin, Hasrul Hasrul, Murtini Murtini. "Edukasi Pengolahan Makanan Pendamping Asi (MP-Asi) sebagai upaya Pencegahan Stunting pada Balita", JURNAL KREATIVITAS PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM), 2022

Publication

<1 %

10

dokumen.tips

Internet Source

<1 %

11

Dwi Rismaratri, Nuryadi Nuryadi. "Pengaruh Model Pembelajaran Quantum Dengan Pendekatan Realistic Mathematic Education (RME) Terhadap Kemampuan Berfikir Kreatif Dan Motivasi Belajar Matematika", Jurnal Edukasi Matematika dan Sains, 2018

Publication

<1 %

12

Falen V. Ampow, Damajanty H. C. Pangemanan, Pritartha S. Anindita. "Gambaran Karies Gigi pada Penyandang Diabetes Melitus di Rumah Sakit Kalooran Amurang", e-GIGI, 2018

Publication

<1 %

13

Nuratma Afini, Syajaratuddur Faiqah. "PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN

<1 %

MELALUI METODE DEMONSTRASI MENGENAI  
POSISI DAN PERLEKATAN TERHADAP  
KECUKUPAN ASI PADA BAYI USIA 0-6 BULAN",  
Jurnal Midwifery Update (MU), 2020

Publication

14

Submitted to Universitas Brawijaya

Student Paper

<1 %

15

[lontar.ui.ac.id](http://lontar.ui.ac.id)

Internet Source

<1 %

16

[lppm.stikesnu.com](http://lppm.stikesnu.com)

Internet Source

<1 %

17

Alinea Dwi Elisanti, Efri Ti Ardianto.  
"Pendampingan Posyandu Remaja Sebagai  
Upaya Preventif Kenakalan Remaja Di  
Surabaya", Jurnal Pengabdian Kesehatan  
Komunitas, 2021

Publication

<1 %

18

Submitted to Catholic University of  
Parahyangan

Student Paper

<1 %

19

Submitted to Universitas Indonesia

Student Paper

<1 %

20

Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha

Student Paper

<1 %

21

[www.neareastquarterly.com](http://www.neareastquarterly.com)

Internet Source

<1 %



22	<a href="http://10261412.siap-sekolah.com">10261412.siap-sekolah.com</a> Internet Source	<1 %
23	<a href="http://jab.stikba.ac.id">jab.stikba.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://www.journal.unair.ac.id">www.journal.unair.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://repository.stei.ac.id">repository.stei.ac.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://repository.untad.ac.id">repository.untad.ac.id</a> Internet Source	<1 %
27	Ardhana Reswari. "Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun", Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 2021 Publication	<1 %
28	<a href="http://conference.unsri.ac.id">conference.unsri.ac.id</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://elibrary.almaata.ac.id">elibrary.almaata.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://fitriaturanurrahmawatisodiq.blogspot.com">fitriaturanurrahmawatisodiq.blogspot.com</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://ojs.umsida.ac.id">ojs.umsida.ac.id</a> Internet Source	<1 %

32

[www.appptma.org](http://www.appptma.org)

Internet Source

&lt;1 %

33

[karyailmiah.unisba.ac.id](http://karyailmiah.unisba.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

34

[r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080](http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080)

Internet Source

&lt;1 %

35

[tabloidgloria.wordpress.com](http://tabloidgloria.wordpress.com)

Internet Source

&lt;1 %

36

[www.e-journal.stikesdutagama.ac.id](http://www.e-journal.stikesdutagama.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

37

Anisa Fitri, Netriwati Netriwati, Siska Andriani.  
"Sigil Software sebagai Pengembangan E-  
Modul Pembelajaran Matematika", AlphaMath  
: Journal of Mathematics Education, 2021

Publication

&lt;1 %

38

Fatimah Fatimah, Otik Widyastutik, Linda  
Suwarni. "EFEKTIVITAS MEDIA AUDIOVISUAL  
(VIDEO) TERHADAP PENINGKATAN  
PENGETAHUAN DAN SIKAP KELOMPOK  
MASYARAKAT TENTANG PROGRAM G1R1J",  
Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat)  
Khatulistiwa, 2019

Publication

&lt;1 %

39

[aauf.unida.gontor.ac.id](http://aauf.unida.gontor.ac.id)

Internet Source

&lt;1 %

[blogs.insanmedika.co.id](http://blogs.insanmedika.co.id)

40	Internet Source	<1 %
41	<a href="https://dspace.uii.ac.id">dspace.uii.ac.id</a> Internet Source	<1 %
42	<a href="https://ejournal.upi.edu">ejournal.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="https://repository.iainkudus.ac.id">repository.iainkudus.ac.id</a> Internet Source	<1 %
44	<a href="https://talenta.usu.ac.id">talenta.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
45	<a href="http://www.ejurnalkotamadiun.org">www.ejurnalkotamadiun.org</a> Internet Source	<1 %
46	<a href="http://www.obatapotik.com">www.obatapotik.com</a> Internet Source	<1 %
47	Dinda Latifa Rinarto, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, Iin Fatmawati Imrar. "Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang", Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 2022 Publication	<1 %
48	Nur Syamsiah Awuni, Khoiriyah Isni. "Pengembangan Video Animasi Berbasis Kearifan Lokal Sebagai Media Promosi Kesehatan Manfaat Buah dan Sayur", Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati, 2022 Publication	<1 %

49

Syiddatul Budury, Nunik Purwanti, Andikawati  
Fitriasari. "Edukasi tentang Stunting dan  
Pemanfaatan Puding Daun Kelor dalam  
Mencegah Stunting", JURNAL KREATIVITAS  
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PKM),  
2022

Publication

---

<1 %

---

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography On