



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 867-879

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Terkait Pemilihan Makanan Sehat Pada Remaja Jurusan Dkv Kelas X1 Dan X2 Smk Negeri 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025

Ramadhan Hidayatullah^{1✉}

Universitas Islam Al - Ihya Kuningan

Email: adonhidayatullah2011@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masa remaja merupakan periode di mana pertumbuhan dan perkembangan berlangsung sangat pesat, sehingga asupan gizi yang tepat menjadi sangat krusial. Risiko dan dampak dari gangguan gizi bervariasi tergantung pada status gizi masing-masing individu; gizi buruk meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi, sementara kelebihan gizi atau obesitas meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Berdasarkan data, sejumlah remaja mengalami permasalahan gizi seperti stunting (tercatat 25,7% pada remaja usia 13–15 tahun dan 26,9% pada usia 16–18 tahun), kekurangan berat badan atau underweight (8,7% pada usia 13–15 tahun dan 8,1% pada usia 16–18 tahun), serta kelebihan berat badan dan obesitas (16,0% pada usia 13–15 tahun dan 13,5% pada usia 16–18 tahun). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap pemilihan makanan sehat pada remaja di SMKN 1 Luragung Kuningan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah stratified random sampling, di mana populasi penelitian terdiri dari siswa kelas X1 dan X2 jurusan DKV. Sampel diambil secara acak dari setiap strata, kemudian digabungkan untuk memperkirakan parameter populasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dengan nilai p – value sebesar 0,000 ($< 0,05$), yang berarti edukasi mengenai pemilihan makanan sehat melalui video animasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas X1 dan X2 jurusan DKV di SMKN 1 Luragung Kuningan. Kesimpulannya, berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh signifikan edukasi gizi seimbang melalui video animasi terhadap pengetahuan siswa kelas X1 dan X2 jurusan DKV di SMKN 1 Luragung Kuningan, ditunjukkan dengan p – value 0,000 ($< 0,05$).

Kata kunci: *Edukasi gizi remaja, video Animasi, Pengetahuan*

Abstract

Adolescence is a period where growth and development take place very rapidly, so proper nutritional intake is very crucial. Nutritional problems in adolescents can have a wide impact, including affecting their cognitive abilities, productivity, and performance. The risks and impacts of nutritional disorders vary depending on the nutritional status of each individual; Poor nutrition increases susceptibility to infectious diseases, while overnutrition or obesity increases the risk of degenerative diseases. Based on data, a number of adolescents experience nutritional problems such as stunting (recorded 25.7% in adolescents aged 13–15 years and 26.9% in 16–18 years old), underweight or underweight (8.7% at 13–15 years old and 8.1% at 16–18 years old), as well as overweight and obesity (16.0% at 13–15 years old and 13.5% at 16–18 years old). This study aims to determine the influence of nutrition education through animated video media on the selection of healthy food in adolescents at SMKN 1 Luragung Kuningan. The method used in this study is stratified random sampling, where the research population consists of students in grades X1 and X2 majoring in DKV. Samples were taken randomly from each strata, then combined to estimate population parameters. The results of the study showed a significant influence with a p-value of 0.000 (< 0.05), which means that education about healthy food selection through animated videos had an effect on increasing the knowledge of students in grades X1 and X2 majoring in DKV at SMKN 1 Luragung Kuningan. In conclusion, based on the results of the study, there was a significant influence of balanced nutrition education through animated videos on the knowledge of students in grades X1 and X2 majoring in DKV at SMKN 1 Luragung Kuningan, shown with a p – value of 0.000 (< 0.05)

Keywords: Adolescent nutrition education, Animation videos, Knowledge

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan kedewasaan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sebagai bentuk kesiapan individu dalam memasuki fase kehidupan dewasa (Anjarsari & Purnama Sari, 2020). Mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014, remaja diklasifikasikan sebagai individu yang berada dalam rentang usia 10 hingga 18 tahun. Rentang usia ini dianggap sebagai periode penting dalam perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moralitas, dan kreativitas seseorang, sehingga memerlukan perhatian khusus saat seseorang memasuki tahap ini. Pada masa ini, pertumbuhan dan perkembangan individu terjadi dengan sangat pesat, sehingga asupan nutrisi yang diterima tubuh memiliki pengaruh besar terhadap proses tersebut.

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam fase transisi krusial dari masa anak-anak menuju dewasa, ditandai dengan berbagai perubahan fisik yang signifikan, sehingga memerlukan perhatian khusus. Pada periode ini, pemenuhan kebutuhan gizi yang

seimbang menjadi sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta mencegah gangguan kesehatan akibat masalah gizi. Beberapa isu gizi yang umum terjadi pada remaja antara lain kekurangan gizi, obesitas, dan anemia (Chatoor, 2009). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi kekurangan gizi pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 8,7%, dengan 1,9% di antaranya tergolong sangat kurus dan 6,8% kurus. Sementara itu, gizi lebih terjadi pada 16,2% remaja, terdiri atas 12,0% gemuk dan 4,8% obesitas. Ketidakseimbangan asupan makanan pada masa remaja dapat menyebabkan gangguan gizi. Kekurangan nutrisi dapat melemahkan sistem imun tubuh dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai penyakit, baik yang bersifat generatif maupun degeneratif. Sebaliknya, kelebihan asupan makanan bisa mengakibatkan kelebihan berat badan, yang berisiko menimbulkan penyakit degeneratif seperti obesitas, diabetes, dan stroke.

Faktor lingkungan berperan besar dalam terjadinya masalah gizi pada remaja. Dengan demikian, peran serta orang tua memiliki peranan penting dalam menanamkan pemahaman kepada remaja mengenai urgensi pemilihan makanan yang sehat dan bergizi. Penelitian oleh Salvy dkk (2011) berjudul *Influence of Parents and Friends on Children's and Adolescents' Food Intake and Food Selection* menemukan dua temuan utama: anak-anak berusia 5–7 tahun cenderung mengonsumsi lebih banyak camilan sehat saat ditemani oleh ibunya, sedangkan remaja perempuan cenderung mengonsumsi camilan sehat lebih banyak saat berada bersama teman-teman mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Wani Asri Syawitri dkk (2020) menunjukkan bahwa faktor lingkungan yang memengaruhi kesadaran dalam memilih makanan meliputi peran keluarga, pengaruh teman sebaya, serta kondisi psikologis individu, seperti suasana hati. Temuan serupa diperoleh dari penelitian Aulia dan Yuliati (2018), yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki orang tua dengan gaya pengasuhan otoritatif. Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa gaya pengasuhan otoritatif tersebut berpengaruh terhadap perilaku pemilihan konsumsi sayuran pada mahasiswa.

Lingkungan yang kondusif berperan penting dalam mendukung remaja untuk mencapai pola asupan gizi yang sehat serta mengembangkan potensi dirinya secara optimal. Sebaliknya, lingkungan yang tidak mendukung dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku konsumsi dan perkembangan remaja. Pola makan yang diterapkan oleh orang tua turut berkontribusi dalam membentuk kebiasaan makan anak; ketika orang tua memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang sehat, anak cenderung akan menirunya. Pada tahap remaja, individu umumnya belum memiliki identitas diri yang stabil, sehingga mereka lebih mudah terbawa arus tren yang berkembang di lingkungan keluarga, sekolah, maupun

masyarakat, tanpa memahami konsekuensi dari perilaku konsumsi tersebut.

Kurangnya pengetahuan yang akurat mengenai konsumsi makanan sehat, adanya miskonsepsi terkait gizi, kebiasaan makan yang kurang sehat, serta tingginya eksposur terhadap promosi makanan cepat saji merupakan faktor-faktor yang memengaruhi pola makan remaja dan turut membentuk pemahaman yang keliru tentang kebutuhan gizi. Pengetahuan gizi yang memadai berperan penting dalam membentuk sikap individu dalam memilih makanan yang lebih sehat (Weerasekara et al., 2020). Salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kesalahan pemahaman tersebut adalah melalui intervensi berupa edukasi gizi. Studi oleh Oliveira et al. (2022) menunjukkan bahwa pendidikan gizi berdampak positif terhadap pemilihan makanan serta mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai kandungan gizi dan pentingnya konsumsi makanan sehat.

Edukasi gizi memegang peran penting dalam membentuk pemahaman remaja mengenai pentingnya pemilihan makanan sehat serta kecukupan asupan untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan tubuh. Menurut Notoatmodjo (2018), edukasi gizi merupakan suatu pendekatan berbasis edukatif yang bertujuan untuk membentuk perilaku individu maupun kelompok masyarakat guna meningkatkan atau mempertahankan status gizi yang optimal. Selain itu, edukasi gizi juga diarahkan untuk mengubah pengetahuan, sikap, keterampilan, dan praktik konsumsi makanan pada kelompok sasaran.

Salah satu metode yang efektif dalam pelaksanaan edukasi gizi adalah melalui media video animasi. Video, atau yang dikenal juga sebagai media audiovisual, merupakan sarana pembelajaran yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara simultan. Media ini memiliki keunggulan, antara lain kemampuannya dalam menampilkan objek secara berulang, sehingga peserta edukasi dapat lebih mudah memahami materi, membentuk sikap, serta mengembangkan pemikiran dan diskusi seputar topik yang disampaikan (Adeline Switenia Putri et al., 2021; Sari et al., 2019).

Video animasi dinilai sangat relevan untuk digunakan dalam kegiatan penyuluhan atau edukasi gizi, karena menyajikan informasi secara visual dan auditif dengan cara yang menarik serta mudah dipahami. Selain itu, materi yang disampaikan dapat diulang sewaktu-waktu, yang memungkinkan remaja untuk menyerap informasi secara lebih optimal. Media visual seperti ini tidak hanya bersifat preventif dalam menyampaikan pesan kesehatan, namun juga mendukung pendekatan kuratif dan rehabilitatif dalam konteks penyuluhan.

Penggunaan media video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dalam jangka pendek (Waryana et al., 2019). Media visual dalam kegiatan penyuluhan gizi umumnya diterima dengan baik oleh remaja, karena pada masa ini mereka cenderung memiliki imajinasi yang aktif, sehingga penyampaian materi melalui video dapat

menciptakan suasana pembelajaran yang lebih dinamis dan menyenangkan.

Materi edukasi yang disampaikan tidak hanya terbatas pada pemilihan makanan sehat, tetapi juga mencakup informasi mengenai jenis asupan yang perlu dibatasi maupun dianjurkan bagi remaja. Selain itu, edukasi gizi juga menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, yang harus didukung dengan pola hidup bersih, aktivitas fisik yang teratur, serta pemantauan berat badan secara berkala untuk mencapai status gizi yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Syawitri et al. (2022) mengungkapkan bahwa media, pendidikan, dan lingkungan berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesadaran dalam pemilihan makanan. Media berperan melalui penyampaian informasi secara audio-visual, misalnya melalui pemutaran video yang menampilkan cara penyajian makanan. Aspek pendidikan berpengaruh melalui hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kualitas konsumsi gizi harian. Adapun faktor lingkungan mencakup peran keluarga, pengaruh teman sebaya, serta kondisi emosional individu yang turut membentuk perilaku pemilihan makanan. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti terdorong untuk meneliti pengaruh media video animasi terhadap perilaku pemilihan makanan sehat pada siswa SMKN 1 Luragung, Kabupaten Kuningan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode *stratified random sampling* dalam proses pengambilan sampel. Teknik ini dilakukan dengan membagi populasi ke dalam beberapa strata yang bersifat homogen, kemudian sampel diambil secara acak sederhana dari setiap strata yang telah ditentukan. Sampel yang diperoleh dari setiap strata kemudian digabungkan untuk mewakili keseluruhan populasi dan digunakan dalam penarikan kesimpulan terhadap parameter yang diteliti.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) di SMKN 1 Luragung. Adapun strata dalam penelitian ini terdiri atas kelas X1 dan X2 jurusan DKV. Total responden yang dijadikan sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 orang remaja, yang dipilih secara acak dari masing-masing strata dengan mempertimbangkan proporsi yang seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan responden dari siswa-siswi kelas X1 dan X2 Jurusan Desain Komunikasi Visual (DKV) di SMKN 1 Luragung. Jumlah total sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebanyak 52 responden, yang seluruhnya telah mengikuti kegiatan edukasi gizi. Informasi mengenai karakteristik responden disajikan secara rinci dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	33	63,5
Perempuan	19	36,5
Total	52	100
Usia (Tahun)		
-15	13	25
-16	35	67,3
-17	4	7,7
Total	52	100

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 33 orang (63,5%), dan sebagian besar berada pada usia 16 tahun, sebanyak 35 responden (67,3%). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan remaja mengenai pemilihan makanan sehat sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa edukasi gizi di SMKN 1 Luragung, Kabupaten Kuningan. Untuk menguji distribusi normalitas data, digunakan uji Kolmogorov–Smirnov, dengan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Uji Normalitas Kolmogorov – Smirnov

Variabel	N	P – Value
Sebelum diberikan edukasi gizi melalui video	52	0,001
Sesudah diberikan edukasi gizi melalui video	52	0,000

Sumber : Data Primer 2025

Hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa nilai p-value sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi melalui media video masing-masing sebesar 0,001 dan 0,000. Karena kedua nilai tersebut berada di bawah batas signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, baik sebelum maupun setelah pemberian edukasi gizi. Selanjutnya, tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi dijabarkan secara rinci pada Tabel 3, yang menyajikan hasil perbandingan pengetahuan siswa kelas X di SMKN 1 Luragung, Kabupaten Kuningan.

Tabel 3 Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Kelas X di SMKN 1 Luragung Kuningan

Variabel	N	Mean (Minimum – Maksimum)	p - Value
Sebelum Edukasi Gizi Melalui Video	52	98,27 (40 – 130)	0,000
Sesudah Edukasi Gizi Melalui Video	52	119,42 (70 – 150)	

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil pada Tabel 3, rata-rata skor pengetahuan responden sebelum memperoleh edukasi gizi mengenai makanan sehat adalah 98,27. Setelah intervensi edukasi diberikan, rata-rata skor meningkat menjadi 119,42.

Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video animasi secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas X1 dan X2 program studi Desain Komunikasi Visual di SMKN 1 Luragung, Kabupaten Kuningan

Pembahasan

1. Usia

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berada pada usia 16 tahun, yaitu sebanyak 35 orang (67,3%) dari total jumlah responden. Definisi ini sejalan dengan ketentuan dari World Health Organization (WHO), yang menyatakan bahwa remaja merupakan kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian oleh Dyah Ayu Fitriani et al. (2024), yang menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitiannya juga berusia 16 tahun (60,87%).

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan, yang ditandai

dengan terjadinya perubahan fisik, kognitif, dan psikososial secara cepat. Perubahan fisik yang terjadi selama masa ini secara langsung dapat memengaruhi status gizi dan kondisi kesehatan seseorang. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat selama masa remaja sangat krusial untuk mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Masalah gizi pada usia remaja sangat rentan terjadi, karena pada usia ini tubuh membutuhkan asupan yang lebih banyak dari sebelumnya. Usia remaja juga merupakan masa peralihan dimana terjadi perkembangan dan pertumbuhan yang cepat sehingga dibutuhkan nya asupan yang memenuhi kebutuhan tubuh individu. (Adeline Switenia Putri, 2021).

2. Jenis Kelamin

Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan laki-laki, yaitu sebanyak 33 orang atau sebesar 63,5%. Jenis kelamin diketahui berpengaruh terhadap kebutuhan asupan gizi individu. Temuan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutrio et al. (2021), yang juga menunjukkan bahwa kelompok kontrol dalam penelitiannya didominasi oleh siswa laki-laki, yakni sebanyak 17 orang (56,7%).

Secara umum, baik laki-laki maupun perempuan memiliki kesempatan yang setara dalam memperoleh pengetahuan, karena tidak terdapat hambatan gender dalam hal kemampuan memahami suatu informasi. Namun demikian, perbedaan jenis kelamin memengaruhi kebutuhan gizi harian, terutama pada masa remaja. Mengacu pada Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, remaja laki-laki berusia 16–18 tahun memiliki kebutuhan harian sebesar 2.650 kilokalori energi, dengan rincian kebutuhan protein sebesar 75 gram, karbohidrat 400 gram, lemak 85 gram, serat 37 gram, serta asupan cairan sebanyak 2.300 mililiter per hari. Sementara itu, remaja perempuan pada rentang usia yang sama membutuhkan energi sebesar 2.100 kkal per hari, protein 65 gram, karbohidrat 300 gram, lemak 70 gram, serat 29 gram, dan air 2.150 ml (AKG, 2019).

Remaja laki-laki umumnya membutuhkan asupan gizi yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan, yang disebabkan oleh perbedaan dalam aktivitas fisik, komposisi tubuh, serta laju metabolisme yang cenderung lebih tinggi pada laki-laki. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sutrio et al. (2021) yang menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok kontrol adalah siswa laki-laki, yaitu sebanyak 17 orang (56,7%).

Meskipun terdapat perbedaan kebutuhan gizi berdasarkan jenis kelamin, secara umum tidak terdapat perbedaan signifikan dalam hal potensi pengetahuan antara laki-laki dan perempuan, karena tidak ada batasan gender yang membatasi kemampuan

individu dalam memahami suatu informasi. Hal ini diperkuat oleh temuan As'Ar (2019) yang menyatakan bahwa jenis kelamin tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat pengetahuan dan sikap dalam konsumsi sayur dan buah, ditunjukkan dengan nilai $p > 0,05$.

3. Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi mengenai makanan sehat adalah sebesar 98,27, dan meningkat menjadi 119,42 setelah diberikan intervensi berupa edukasi gizi. Analisis menggunakan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p -value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari edukasi gizi seimbang melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa-siswi kelas X1 dan X2 jurusan DKV di SMKN 1 Luragung Kuningan.

Secara konseptual, pengetahuan merupakan hasil dari proses pengolahan informasi yang diperoleh melalui penginderaan terhadap suatu objek. Dalam konteks ini, media video animasi berperan sebagai alat bantu visual-auditif yang efektif dalam meningkatkan perhatian, imajinasi, serta konsentrasi peserta terhadap materi yang disampaikan. Melalui penyajian yang menarik dan interaktif, media ini mampu menanamkan informasi secara lebih mendalam. Sebagaimana dikemukakan oleh Angelina et al. (2019), pengetahuan yang baik berakar pada pemahaman yang kuat terhadap materi yang dipelajari, dan media animasi dapat menjadi sarana yang mendukung tercapainya pemahaman tersebut.

Pemahaman individu terhadap suatu informasi dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengetahuan memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan tindakan seseorang karena menjadi dasar utama dalam proses pengambilan keputusan dan pembentukan sikap (Virgo, 2020). Menurut Prayoga (2022), tingkat pengetahuan individu dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti usia, tingkat pendidikan, lingkungan sekitar, serta pengalaman yang dimiliki.

Dalam konteks penelitian ini, edukasi mengenai makanan sehat disampaikan melalui media video animasi. Media ini, yang juga dikenal sebagai media audiovisual, bekerja secara sinergis melalui indera penglihatan dan pendengaran untuk memperkuat daya serap informasi. Salah satu keunggulan utama dari media video adalah kemampuannya dalam menyajikan objek atau materi secara berulang, sehingga memungkinkan peserta untuk lebih mudah memahami, menanamkan sikap, serta mendalami topik pembahasan (Adeline Switenia Putri et al., 2021; Sari et al., 2019).

Penggunaan media video animasi dinilai sangat tepat dalam pelaksanaan

penyuluhan atau edukasi gizi, terutama bagi remaja. Media ini menggabungkan unsur visual dan audio yang disajikan secara menarik, mudah dipahami, dan dapat diulang sewaktu-waktu, sehingga memungkinkan peserta didik—khususnya remaja—untuk lebih memahami dan mengingat materi yang disampaikan. Selain itu, media visual tidak hanya berorientasi pada upaya preventif, tetapi juga mendukung aspek kuratif dan rehabilitatif dalam konteks promosi kesehatan.

Penelitian oleh Waryana et al. (2019) menunjukkan bahwa media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan jangka pendek (short-term). Media visual yang digunakan dalam penyuluhan gizi cenderung diterima dengan baik oleh remaja, karena pada masa tersebut, kemampuan imajinatif mereka berkembang secara aktif. Hal ini menjadikan suasana penyuluhan lebih hidup, interaktif, dan menyenangkan, sehingga mendukung terciptanya pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta.

Materi yang disampaikan melalui edukasi gizi tidak hanya terbatas pada pemilihan makanan sehat, tetapi juga mencakup jenis asupan yang perlu dibatasi maupun yang dianjurkan untuk dikonsumsi oleh remaja. Selain itu, penyuluhan ini juga menekankan pentingnya konsumsi makanan yang beragam, yang harus diimbangi dengan pola hidup bersih, aktivitas fisik teratur, serta pemantauan berat badan secara berkala untuk mencapai status gizi yang optimal.

Penelitian yang dilakukan oleh Mega et al. (2019) menunjukkan bahwa jenis video yang paling disukai oleh remaja adalah video animasi. Animasi dinilai mampu membantu siswa dalam memahami materi pembelajaran dengan lebih mudah dan menyenangkan. Dalam penelitian tersebut, animasi menduduki peringkat tertinggi dibandingkan media lainnya. Gabungan antara teks visual, elemen grafis, animasi, dan musik latar memberikan nilai hiburan sekaligus daya tarik tersendiri, yang menjadikan media ini efektif dalam menyampaikan pesan edukatif kepada remaja.

Pre-test dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan awal responden mengenai makanan sehat dan asupan gizi yang sesuai bagi remaja. Instrumen yang digunakan terdiri dari 15 butir pertanyaan, di mana setiap jawaban benar diberi skor 10 poin, dan jawaban salah diberi skor 0 poin, sehingga skor maksimum adalah 150.

Pengisian pre-test dilakukan selama 45 menit, dan dilaksanakan sebelum pemberian intervensi berupa edukasi gizi melalui media video animasi. Setelah pelaksanaan pre-test, dilakukan intervensi dalam bentuk pemutaran video animasi edukatif, dengan jeda waktu 7 hari antara pelaksanaan pre-test dan intervensi. Selanjutnya, untuk mengukur perubahan pengetahuan setelah intervensi, responden

diberikan post-test dengan format yang sama 7 hari setelah pemberian intervensi.

Dengan desain waktu tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menilai efektivitas edukasi gizi melalui media video animasi dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai makanan sehat.

Materi yang disampaikan dalam edukasi menggunakan media video animasi mencakup berbagai aspek penting dalam gizi, antara lain: pengertian gizi seimbang, prinsip-prinsip gizi seimbang, konsep "Isi Piringku", dampak negatif dari tidak sarapan, jenis makanan yang dianjurkan bagi remaja, serta makanan yang sebaiknya dihindari oleh remaja.

Hasil uji statistik terhadap rata-rata pengetahuan responden menunjukkan adanya peningkatan skor setelah diberikan intervensi berupa media video animasi. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa penggunaan media animasi dalam proses edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta didik. Keberhasilan ini tidak terlepas dari proses penyuluhan yang dilakukan melalui pendekatan pembelajaran yang melibatkan alat indera visual dan auditorik, serta dengan pemutaran video animasi sebanyak dua kali untuk memperkuat daya ingat dan pemahaman responden terhadap materi yang disampaikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Siti Mayyadah Al Isra (2023), yang menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan gizi setelah pemberian edukasi melalui media TikTok. Berdasarkan analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu Fitriani et al. (2024), yang mencatat adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 49,57 pada pre-test menjadi 76,09 pada post-test setelah dilakukan intervensi menggunakan media video edukatif. Uji statistik menunjukkan hasil signifikan dengan p-value sebesar 0,000 pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Penelitian relevan lainnya dilakukan oleh Jesi Nurfiriani et al. (2023), yang membandingkan efektivitas edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan video animasi meningkatkan rata-rata skor pengetahuan dari 54,80 menjadi 86,80, sementara media poster meningkatkan skor dari 45,20 menjadi 91,80, dengan nilai p-value sebesar 0,000. Temuan ini memperkuat bukti bahwa intervensi berbasis media visual, khususnya video animasi, efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja terkait gizi seimbang

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Video Animasi terhadap Pengetahuan Terkait Pemilihan Makanan Sehat pada Remaja Jurusan DKV Kelas X1 dan X2 SMKN 1 Luragung Kabupaten Kuningan Tahun 2025", dengan total responden sebanyak 52 orang, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 35 responden (67,3%), yang menandakan kelompok usia tersebut mendominasi partisipasi dalam penelitian ini.
2. Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai p-value sebesar 0,001 sebelum intervensi dan 0,000 setelah intervensi, yang mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal baik sebelum maupun sesudah pemberian edukasi gizi melalui media video animasi.
3. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video animasi terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas X1 dan X2 Jurusan Desain Komunikasi Visual di SMKN 1 Luragung, khususnya dalam hal pemilihan makanan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- _____. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan No 25 Tahun 2014.
- Anjarsari, N., & Sari, E. P. (2020). Hubungan Tingkat Stress Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri. *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 2(1), 1.<https://doi.org/10.20473/pnj.v2i1.19135>
- Arief S, Sadiman, (dkk). 2010. *Media Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Aulia L, Yulianti LN. Faktor keluarga, media, dan teman dalam pemilihan makanan pada mahasiswa PPKU IPB. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 2018;11(1):37–48. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.37>
- Chatoor, Irene. 2009. *Diagnosis and Treatment of Feeding Disorders in Infants, Toddlers, and Young Children*. Washington DC: Zero To Three, p.44-50. <http://www.zerotothree.org>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kulik, C. T., & Metz, I. (2020). "Women at the top: Will more women in senior roles impact organizational outcomes?" *Journal of Business Ethics*, 165(3), 357-373.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, S. (2020). The effectiveness of animation video to increase adolescents' nutritional knowledge. *Media Gizi Indonesia*, 15(3), 199-204.

- Notoatmodjo (2018) Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oliveira, M.L. de et al. (2022) 'Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students', *Nutrients*, 14(14). Available at: <https://doi.org/10.3390/nu14142827>.
- Salvy SJ, Elmo A, Nitecki LA, Kluczynski MA, Roemmich JN. Influence of parents and friends on children's and adolescents' food intake and food selection. *Am J Clin Nutr*. 2011;93(1):87–92. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.002097>
- Syawitri Wani Asri, Sefrina Linda. 2020. Pengaruh Media, Pendidikan Gizi, Dan Lingkungan Sebagai Penunjang Kesadaran Dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*. Volume 11, Nomor 3, Tahun 2022, Halaman 197-203
- Sukarini, L. P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Hamil Tentang Buku KIA. *Jurnal Genta Kebidanan*, 6 (2). <https://doi.org/10.36049/jgk.v6i2.95>
- Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. (2019). Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58.
- Weerasekara, P. C. et al. (2020). 'Food and nutrition-related knowledge, attitudes, and practices among reproductive-age women in marginalized areas in Sri Lanka', *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), pp. 1–24. doi: 10.3390/ijerph17113985