

***EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA VIDEO
DAN POWERPOINT TERHADAP PENGETAHUAN SISWA KELAS 7
DI SMP NEGERI 20 MAKASSAR***

Nurjihad Nasrum¹, Nur Adnin², Rusdi Razak³, Nurbaya⁴

Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar^{1,2,3}, Universitas Tadulako⁴

Email: nj.hybrid07@gmail.com¹, nuradnin0404@gmail.com², rusdirazak@gmail.com³,
nurbaya@untad.ac.id⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Masa anak-anak merupakan masa penting dalam pertumbuhan dan perkembangan sehingga perlu mendapatkan asupan zat gizi yang cukup dan seimbang, namun dalam pemilihan makanan terkadang mereka keliru dan lebih memilih makanan fast food. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang sehingga untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan edukasi gizi. Tujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi seimbang melalui video dan powerpoint terhadap pengetahuan siswa kelas 7 di SMP Negeri 20 Makassar Tahun 2024. Metode adalah quasy experimental two group pretest posttest design. Dua kelompok diberikan perlakuan berbeda dengan 36 jumlah siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan diolah kedalam analisis univariat, bivariat dengan uji t-paired test. Hasil menunjukkan adanya efektivitas antara media video ($p=0,000$) dan media powerpoint ($p=0,000$). Nilai gain score pada media video (0,5) efektivitas sedang lebih besar dibandingkan dengan gain score media powerpoint (0,35). Kesimpulan terdapat efektivitas pada media video dan powerpoint dalam meningkatkan pengetahuan pada ranah kognitif siswa. Media video lebih efektif dibandingkan dengan media powerpoint.

Kata Kunci: Remaja, Media Edukasi, Gizi Seimbang, Pendidikan Gizi.

ABSTRACT

Background: Childhood is an important period in growth and development so it is necessary to get sufficient and balanced nutritional intake, but in choosing food sometimes they are wrong and prefer fast food. This is due to a lack of knowledge about balanced nutrition so that to increase knowledge, nutrition education is needed. The purpose is to analyze the effectiveness of balanced nutrition education through video and powerpoint on the knowledge of grade 7 students at SMP Negeri 20 Makassar in 2024. The method is a quasi-experimental two group pretest posttest design. Two groups were given different treatments with 36 students. Data collection using a questionnaire and processed into univariate and bivariate analysis with a paired t-test. The results showed effectiveness between video media ($p = 0.000$) and powerpoint media ($p = 0.000$). The gain score value on video media (0.5) is more effective than the gain score on powerpoint media (0.35). In conclusion is that there is effectiveness in video and powerpoint media in increasing knowledge in the cognitive domain of students. Video media is more effective than powerpoint media.

Keywords Teenagers, Educational Media, Balanced Nutrition, Nutrition Education.

PENDAHULUAN

Generasi muda merupakan potensi sumber daya manusia (SDM) yang sangat berharga bagi kemajuan negara dalam periode mendatang, mengingat populasi Indonesia semakin menuju fase bonus demografi. Oleh karena itu, dalam rangka menciptakan SDM yang unggul dan kompetitif, upaya peningkatan nutrisi tidak hanya diprioritaskan pada masa 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), tetapi juga perlu diberikan perhatian khusus pada fase remaja (Badan Perencanaan Pembangunan Nasional, 2021).

Berdasarkan definisi World Health Organization (WHO), kelompok remaja mencakup individu berusia 10 – 19 tahun. Masa remaja merupakan tahapan transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan laju pertumbuhan yang sangat pesat

(growth spurt) serta perkembangan yang signifikan. Pada fase middle adolescent (remaja pertengahan, usia 15-17 tahun) terjadi akselerasi kecepatan pertumbuhan yang dikenal sebagai growth spurt, di mana fenomena growth spurt ini menandai dimulainya periode percepatan perkembangan. Transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa dicirikan oleh perkembangan dan pertumbuhan fisik yang berlangsung dengan tempo yang cepat (Nabila dkk, 2022).

Masa remaja merupakan periode yang sangat krusial dalam membentuk kebiasaan terkait kesehatan dan gizi. Namun, pada masa ini, remaja cenderung lebih rentan terhadap kekurangan gizi akibat kurangnya aktivitas fisik, lingkungan pergaulan, rendahnya pemahaman tentang gizi seimbang, serta berbagai perilaku yang bisa menyebabkan masalah kesehatan (Rah dkk, 2021).

Menurut Abadi (2023) menyatakan bahwa Gizi dan makanan memiliki keterkaitan yang erat satu sama lain. Selain itu, status gizi yang baik juga berhubungan langsung dengan kemajuan suatu bangsa. Upaya untuk meningkatkan gizi dan kesehatan menjadi syarat penting agar masyarakat dapat hidup lebih panjang, aktif, dan produktif, serta memiliki kemampuan yang lebih optimal dalam menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi. Sebaliknya, kondisi kekurangan gizi berdampak negatif terhadap perkembangan mental, pertumbuhan fisik, tingkat produktivitas, serta kemampuan seseorang dalam bekerja.

Berdasarkan data yang tercantum dalam Global Nutrition Report 2020, kondisi gizi di Indonesia masih memperlihatkan tantangan yang perlu mendapat perhatian khusus. Tingkat kejadian anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) masih mencapai angka 28,8%, menunjukkan belum adanya perbaikan yang berarti dalam aspek ini. Selain persoalan anemia, Indonesia juga menghadapi kendala serius terkait malnutrisi pada kelompok remaja, di mana kasus stunting mencapai 30,8% dan wasting sebesar 10,2%. Meskipun demikian, jumlah kasus stunting dan wasting di Indonesia masih berada di atas rata-rata negara-negara di region Asia,. Sementara itu, yang tidak kalah mengkhawatirkan adalah meningkatnya kasus kegemukan atau obesitas yang terjadi pada berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, baik pada populasi laki-laki maupun perempuan. Fenomena peningkatan obesitas ini juga diikuti oleh bertambahnya kasus Diabetes Mellitus (DM) pada populasi dewasa yang berusia lebih dari 18 tahun (UNICEF 2020).

Menurut WHO sebesar 390 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas, Saat ini Indonesia sedang mengalami tiga beban gizi (triple burden) yaitu stunting, wasting, dan obesitas serta kekurangan zat gizi mikro seperti anemia (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menunjukkan kondisi remaja di Indonesia dimana 17,5% remaja kelompok usia 13-15 tahun dan 21,1% remaja kelompok usia 16-18 tahun memiliki status gizi pendek dan sangat pendek. Selanjutnya, dijumpai 5,7% remaja kelompok usia 13-15 tahun dan 6,6% remaja kelompok usia 16-18 tahun dalam kondisi kurus dan sangat kurus. Sementara itu, jumlah kasus berat badan berlebih dan obesitas mencapai 4,1% pada remaja kelompok usia 13-15 tahun dan 3,3% pada remaja kelompok usia 16-18 tahun. Provinsi Sulawesi Selatan juga memperlihatkan bahwa remaja kelompok usia 13-15 tahun sebesar 18,3% dan kelompok usia 15-18 tahun sebesar 22,3% mengalami kondisi stunting. Sedangkan remaja kelompok usia 13-15 tahun sebesar 4,5% dan remaja kelompok usia 16-18 tahun sebesar 4,1% mengalami obesitas. Apabila kondisi ini tidak diatasi hingga masa dewasa, maka dapat menimbulkan gangguan masalah kesehatan pada janin yang dikandungnya sehingga siklus intergenerasi masalah gizi tidak dapat terputus.

Di samping problematika status gizi, permasalahan anemia zat besi pada kelompok remaja menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Merujuk pada hasil Survei Kesehatan Indonesia, sebanyak 14,6% remaja Indonesia mengalami anemia. Konsekuensi

dari anemia dapat menimbulkan gejala kelelahan, sesak napas, kesulitan fokus dan penurunan fungsi kognitif. Kondisi ini lebih sering dialami oleh remaja perempuan, Apabila kondisi ini berlanjut hingga dewasa, maka berpotensi meningkatkan risiko terjadinya komplikasi selama kehamilan dan proses persalinan, seperti perdarahan saat maupun setelah persalinan, kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kelahiran prematur, atau bahkan kematian janin. Di samping itu, anak yang lahir dari ibu dengan kondisi anemia memiliki kemungkinan lebih tinggi mengalami stunting, wasting, maupun underweight (Unicef Indonesia, 2020).

Remaja pada sekolah menengah pertama menjadi salah satu kelompok yang rawan akan mengenai masalah gizi, rendahnya pengetahuan mengenai gizi seimbang menjadi salah satu penyebab masalah gizi. Pola makan yang salah satu penyebab dari timbulnya masalah kekurangan dan kelebihan gizi. Hidangan makanan yang diberikan oleh kantin sekolah maupun keadaan lingkungan dari remaja tersebut cenderung jauh dari prinsip gizi seimbang, fakta yang terjadi di lapangan sangat banyak remaja yang tidak menerapkan pedoman gizi seimbang dalam menjalani hidupnya sehari-hari, bahkan tidak mengetahui apa itu gizi seimbang (Kartiningrum, E. D., 2020).

Permasalahan malnutrisi atau kekurangan gizi pada remaja disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung meliputi asupan nutrisi yang tidak memadai serta adanya penyakit infeksi. Malnutrisi dapat terjadi akibat sejumlah kondisi seperti berat badan lahir yang berada di bawah standar normal, kurangnya stimulasi dan pola pengasuhan yang tidak optimal, konsumsi gizi yang tidak mencukupi, infeksi yang terjadi secara berulang, serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung. Di samping itu, faktor tidak langsung yang turut berperan mencakup aspek sosial ekonomi, tingkat pendidikan, pengetahuan ibu, dan faktor lingkungan. Kurangnya pemahaman remaja terkait nutrisi, anemia, gejala, dampak, serta upaya penanggulangan permasalahan gizi menjadi salah satu penyebab utama kebutuhan nutrisi mereka tidak dapat terpenuhi secara optimal (Murdiningrum & Handayani, 2021).

Bagi kelompok remaja sangat krusial untuk menerapkan pola konsumsi yang sehat guna memperoleh nutrisi yang seimbang bagi tubuhnya. Menu makanan harian sebaiknya berpedoman pada Pedoman Gizi Seimbang (PGS). PGS memuat seluruh aspek kehidupan yang efektif untuk diterapkan, melalui konsumsi makanan yang beragam, seimbang, dan mencukupi kebutuhan), di dalamnya juga meliputi keamanan pangan, kebersihan pribadi, aktivitas fisik, dan rekomendasi untuk memantau berat badan menuju ideal (Padmiswari, et al., 2022).

Gizi seimbang merupakan pola konsumsi harian yang terdiri atas makanan dan minuman dengan jenis serta jumlah yang disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Prinsip ini mencakup keragaman pangan, aktivitas fisik yang teratur, perilaku hidup bersih, serta upaya menjaga berat badan ideal guna mencegah terjadinya kekurangan maupun kelebihan gizi (Rahmy., dkk., 2020).

Ilmu gizi merupakan studi tentang semua interaksi yang terjadi antara orang dan makanan dikonsumsi makhluk hidup. Pemahaman istilah gizi adalah tentang apa yang dibutuhkan tubuh manusia, kandungan apa saja dalam jenis makanan tersebut, bagaimana tubuh manusia menggunakannya dan dampak yang dimiliki berkaitan dengan kesehatan (Aristina dkk, 2021).

Dalam memilih hidangan yang sehat, diperlukan pemilihan pangan yang mengandung nilai gizi serta aman untuk dikonsumsi. Pangan sehat sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan, perkembangan, dan menjaga kesehatan remaja. Oleh karena itu, kandungan zat gizi dalam setiap jenis pangan menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan dalam memenuhi kebutuhan pangan sehat. Salah satu aspek krusial dalam

pemenuhan pangan sehat adalah edukasi mengenai gizi seimbang, yang kini menjadi prioritas utama. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan konsumsi jajanan pada remaja yang umumnya kurang mengandung buah dan sayur. Jajanan yang tidak sehat kerap menjadi pilihan utama karena harganya yang terjangkau dan cita rasanya yang digemari oleh remaja (Pratama. E. K., dkk., 2022).

Salah satu faktor yang berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi pada remaja adalah tingkat pengetahuan. Pengetahuan mengenai nutrisi berkontribusi positif dalam proses pemilihan makanan sehat. Namun demikian, sejumlah penelitian yang mengkaji hubungan antara pengetahuan dan perilaku konsumsi menunjukkan hasil yang kontradiktif, karena perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kebutuhan fisiologis, persepsi terhadap tubuh, preferensi makanan, lingkungan keluarga, pengaruh teman sebaya, media sosial, serta pengalaman pribadi. Lebih lanjut, dalam teori Knowledge, Attitude, and Behavior (KAB) dijelaskan bahwa pembentukan perilaku kesehatan seseorang melibatkan dua tahap awal sebelum terjadi perubahan perilaku, yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan. Oleh karena itu, diperlukan strategi edukasi nutrisi yang tepat agar perilaku yang terbentuk merupakan perilaku yang sehat dan positif (Rusdi dkk, 2021).

Dalam beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fitriani, dkk (2020) menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi pada remaja SMA Negeri 86 Jakarta sebesar 89,2% yang mempengaruhi tingkat kecukupan energi menjadi lebih sebesar 88,8%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Herawati, dkk (2023) juga menyatakan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu yang di mana dari hasil analisis diperoleh $POR = 4,968$ artinya responden yang mempunyai pengetahuan kurang beresiko terhadap status gizi tidak normal.

Pengetahuan menjadi salah satu faktor penting yang menentukan kemampuan siswa dalam memilih makanan yang sesuai dengan pola makan harian. Tingkat pengetahuan yang baik akan memengaruhi sikap individu dalam memilih makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Pengetahuan gizi berperan dalam proses evaluasi terhadap nilai kesehatan suatu makanan, yang pada akhirnya membentuk sikap terhadap pilihan makanan. Sikap tersebut kemudian akan menjadi dasar dalam membimbing perilaku siswa untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi (Sutrio, S., dan Yunianto, A. E., 2021).

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan antara tingkat pengetahuan terhadap permasalahan gizi remaja. Peningkatan pengetahuan remaja melalui pemberian edukasi gizi dapat mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja (Dwiyanti, 2022).

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah suatu proses yang bertujuan mengubah perilaku dan sikap seseorang atau sekelompok orang, sebagai bagian dari upaya untuk membantu mereka menjadi lebih dewasa melalui kegiatan belajar dan pelatihan.

Untuk membentuk perilaku individu maupun masyarakat yang mendukung peningkatan dan pemeliharaan status gizi secara optimal, diperlukan penyelenggaraan edukasi gizi yang bersifat edukatif. Edukasi nutrisi ditujukan kepada kelompok sasaran sebagai salah satu strategi untuk mendorong perubahan dalam aspek pengetahuan, sikap, keterampilan, maupun praktik konsumsi makanan (Notoadmojo, 2014)

Edukasi gizi ditujukan untuk mencapai sasaran dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Sasaran jangka panjang mencakup kemampuan dalam mengatur pola konsumsi makanan, mengenali berbagai pedoman gizi, aktif mencari dan menerima informasi seputar nutrisi, serta secara konsisten mampu memilih makanan bergizi dalam kehidupan sehari-

hari demi menjaga kesehatan. Adapun sasaran jangka pendek mencakup peningkatan wawasan tentang gizi seimbang, pemahaman terhadap konsep dasar gizi yang tepat, penguatan motivasi dalam mendukung upaya promosi kesehatan, pembentukan sikap positif terhadap asupan bergizi, serta keterampilan dalam menerapkan pengetahuan tersebut saat menentukan dan mengonsumsi makanan sehat (Suprato dan Qidriabela, 2022).

Penyampaian edukasi gizi kepada remaja idealnya menggunakan metode yang efektif, salah satunya dengan memanfaatkan media video agar proses penyampaian informasi terasa lebih menarik dan menyenangkan. Seiring dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini, media video menjadi sarana yang tepat karena mampu mengoptimalkan penerimaan informasi secara audiovisual (Ekayanti, 2023).

Media video adalah media pembelajaran yang menggunakan kombinasi audio dan visual untuk menyampaikan pesan atau informasi. Media video dapat digunakan untuk berbagai tujuan seperti pendidikan, hiburan, dan pemasaran. Beberapa contoh media video yang populer antara lain: film, video musik, tutorial, presentasi. Media video memiliki beberapa kelebihan dibandingkan dengan media teks atau audio saja. Media video dapat lebih menarik perhatian dan mudah dipahami. Selain itu, media video juga dapat membantu audiens mengingat informasi lebih baik (Yuanta. F., 2020).

Video merupakan media yang efektif dalam menarik perhatian remaja serta menyampaikan informasi dengan lebih efisien dibandingkan media lainnya. Keunggulan ini berkaitan dengan karakteristik remaja yang cenderung lebih mudah mengingat informasi dari media yang bersifat dinamis, dibandingkan dengan media yang bersifat statis. Video merupakan media edukatif yang efektif karena menggabungkan elemen teks, gambar, dan suara, sehingga tampil lebih menarik serta mampu menunjang peningkatan pengetahuan (Cania, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, M. N., dan rekan-rekannya (2022) dalam studi berjudul "Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri" menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 16,04 poin pada remaja putri setelah menerima edukasi melalui media video. Uji paired test mengungkapkan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0,0001$), sehingga dapat disimpulkan bahwa penyampaian materi gizi seimbang melalui video efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja putri terkait topik tersebut. Hasil ini diperkuat oleh studi Meidiana dan kolega (2018), yang menemukan bahwa pendekatan edukasi berbasis video juga mampu meningkatkan skor pengetahuan gizi remaja putri dari 8,83 menjadi 9,42.

SMP Negeri 20 Makassar adalah merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama Negeri yang ada di Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia. Visi SMP Negeri 20 Makassar adalah "mewujudkan insan yang religius, trampil, mandiri, berakhlak mulia, berkarakter, berbudaya, dan berwawasan lingkungan.

Dari hasil pengambilan data awal terdapat 308 Siswa dari 10 Kelas 7 yang berada di SMP Negeri 20 Makassar. Hasil wawancara awal terhadap 10 siswa didapatkan bahwa rata-rata dari mereka tidak mengetahui gizi seimbang, salah satu dari mereka menjawab 4 sehat 5 sempurna yang di mana slogan ini telah lama digantikan dengan Tumpeng Gizi Seimbang. Pola makan yang menjadi kebiasaan setiap hari di kalangan remaja adalah street food seperti minuman boba, gorengan, dan batagor yang di mana makanan ataupun minuman tersebut banyak mengandung gula dan lemak. Hal ini tidak sesuai dengan 10 Pesan Umum Gizi Seimbang yang di mana salah satu dari pesannya ialah membatasi mengonsumsi makanan yang manis dan juga berlemak, lebih dianjurkan untuk mengonsumsi air mineral.

Dari uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk memberikan edukasi gizi seimbang melalui media video terhadap pengetahuan siswa kelas

7 di SMP Negeri 20 Makassar pada tahun 2024.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan dua kelompok perlakuan yang masing-masing berjumlah 18 siswa SMP berusia 12–14 tahun. Kelompok perlakuan I mendapat edukasi gizi seimbang melalui media video berdurasi 7 menit, sedangkan kelompok perlakuan II mendapat edukasi melalui media powerpoint dengan durasi yang sama. Sebelum dan sesudah perlakuan, kedua kelompok diberikan kuesioner pretest dan posttest tentang gizi seimbang dengan waktu pengisian maksimal 15 menit.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober–November 2024 di SMP Negeri 20 Makassar, Jalan Nipa-nipa Dalam, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 20 Makassar yang berjumlah 308 orang. Dari jumlah tersebut, diambil sebagian siswa sebagai sampel penelitian dengan menggunakan rumus Federer untuk menentukan jumlah yang representatif.

Dengan teknik sampling tersebut, diperoleh total 36 siswa yang dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan masing-masing 18 orang. Pemilihan sampel ini didasarkan pada pertimbangan agar dapat mewakili populasi serta sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu membandingkan efektivitas media video dan powerpoint dalam memberikan edukasi gizi seimbang kepada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Data Geografis

Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Makassar terletak di Jl. Inspeksi Pam No. 20, Manggala, Kecamatan Manggala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan. Status kepemilikan dipegang oleh Pemerintah Daerah Kota Makassar berdasarkan SK 0594/0/1985 pada tanggal 22 November 1985. Sekolah ini memiliki luas 19.604 m² dan berada di pertengahan pemukiman warga sekitar.

2. Data Demografis

Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Makassar dipimpin oleh seorang kepala sekolah, dan memiliki 64 guru, 11 tenaga kependidikan, serta 949 siswa(i). Sekolah ini memiliki lahan yang cukup luas sehingga sarana dan prasarana yang ada di sekolah ini cukup lengkap yaitu 28 kelas, 2 laboratorium, 1 perpustakaan, 2 sanitasi siswa, 2 ruang TU, 4 ruang guru, 1 ruang osis, dan 1 UKS.

B. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SMP Negeri 20 Makassar Kecamatan Manggala Kota Makassar pada 06 Desember 2024 yang di mana jumlah populasi dari penelitian ini adalah 303 siswa(i), kemudian diperoleh sejumlah 36 sampel pada kelas 7 yang diambil secara simple random sampling dengan menggunakan rumus Federer. Desain dari penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimental.

Data hasil pre-test dan post-test pengetahuan edukasi gizi seimbang melalui media video dan powerpoint dengan membagikan kuesioner kepada siswa kelas 7 yang dibagi menjadi dua kelompok yakni Kelompok Eksperimental I dan Kelompok Eksperimental II.

Setelah data terkumpul kemudian dilakukan pengkodean, diperiksa dan diolah dengan univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariate dengan menggunakan uji sample t test.

1. Analisis Univariat

a. Distribusi Karakteristik Siswa

Responden penelitian merupakan siswa (i) kelas VII SMP Negeri 20 Makassar yang hadir pada waktu penelitian dengan 18 responden setiap kelompok perlakuan. Responden penelitian berjumlah 36 sampel dari total populasi berjumlah 308 siswa (i) yang kemudian dibagi menjadi 18 orang kelompok perlakuan I dan 18 orang kelompok perlakuan II. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan karakteristik responden dapat dilihat pada

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Siswa di SMP Negeri 20 Makassar Kecamatan Manggala Kota Makassar 2024

| Karakteristik | Perlakuan I | | Perlakuan II | |
|----------------------|-------------|------|--------------|------|
| | N | % | N | % |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki-laki | 8 | 44,4 | 9 | 50 |
| Perempuan | 10 | 55,6 | 9 | 50 |
| Usia | | | | |
| 12 Tahun | 8 | 44,4 | 5 | 27,8 |
| 13 Tahun | 10 | 55,6 | 13 | 72,2 |

Sumber : data primer, 2024

Pada Tabel 4.1 Data menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berusia 13 tahun, dengan jumlah 10 orang (55,6%) pada kelompok perlakuan I dan 13 orang (72,2%) pada kelompok perlakuan II. Sementara itu, siswa berusia 12 tahun berjumlah 8 orang (44,4%) di kelompok perlakuan I dan 5 orang (27,8%) di kelompok perlakuan II. Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas siswa adalah perempuan, yaitu 10 orang (55,6%) pada kelompok perlakuan I dan 9 orang (50%) pada kelompok perlakuan II. Adapun siswa laki-laki berjumlah 8 orang (44,4%) di kelompok perlakuan I dan 9 orang (50%) di kelompok perlakuan II.

2. Analisis Bivariat

- a. Rata-rata skor pengetahuan siswa tentang Gizi Seimbang sebelum dan sesudah edukasi Gizi seimbang pada kelompok video dan powerpoint

Tabel 2 Distribusi Rata-rata Skor Pengetahuan Kelompok Perlakuan I dan Perlakuan II Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi

| | Kelompok | N | Skor terendah | Skor tertinggi | Rata-rata (%) |
|---------------------------|--------------|----|---------------|----------------|---------------|
| Sebelum Intervensi | Perlakuan I | 18 | 11 | 18 | 39,04 |
| | Perlakuan II | 18 | 11 | 16 | 38,5 |
| Sesudah Intervensi | Perlakuan I | 18 | 17 | 30 | 73,65 |
| | Perlakuan II | 18 | 16 | 24 | 55,8 |

Sumber : data primer terolah, 2024

Berdasarkan hasil tabel 4.2 menunjukkan bahwa kategori skor pengetahuan pada kedua kelompok perlakuan sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan yaitu pada kelompok perlakuan I dari 39,04% menjadi 73,65%, sedangkan pada kelompok kontrol dari 38,5 menjadi 55,8%.

- b. Rata-rata pengetahuan pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II

Tabel 3 Distribusi Tingkat Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan I dan Perlakuan II

| Kelompok | Mean±SD (%) | | p-value |
|---------------------|-------------|-------------|---------|
| | Sebelum | Sesudah | |
| Perlakuan I | 38.66±1.19 | 73.33±2.331 | 0 |
| Perlakuan II | 38.16±1.08 | 55.38±1.74 | 0 |

Sumber : data primer terolah, 2024

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4.3, diperoleh bahwa hasil uji paired t-test menunjukkan nilai p-value untuk pengetahuan pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang baik melalui media video maupun powerpoint.

a. Efektivitas Media Edukasi Gizi Seimbang

Tingkat efektivitas media edukasi gizi seimbang diukur melalui perhitungan Gain Score. Nilai Gain Score pada kelompok yang mendapatkan edukasi melalui media video dan kelompok yang menggunakan media PowerPoint dapat dilihat secara rinci pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4 Efektivitas Media Edukasi Gizi pada Kelompok Video dan Powerpoint

| Kelompok | Nilai Gain | Efektivitas |
|-------------------------------|------------|-------------|
| Video Pengetahuan | 0,5 | Sedang |
| Powerpoint Pengetahuan | 0,35 | Sedang |

Sumber : data primer terolah, 2024

Berdasarkan Tabel 4.4, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok perlakuan I yang mendapatkan edukasi gizi melalui media video dan kelompok perlakuan II yang menggunakan media PowerPoint, keduanya berada pada kategori tingkat efektivitas sedang. Namun, nilai gain score pada kelompok media video lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok media PowerPoint. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa media video lebih efektif dibandingkan dengan media PowerPoint dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang.

C. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 20 Makassar bahwa karakteristik responden dengan variabel usia dan jenis kelamin siswa yang disajikan dalam tabel 4.1

a. Usia

Sebagian besar responden dalam kategori usia remaja memiliki usia 12 tahun yang terdiri sebanyak 13 orang (36,1%) dan usia 13 tahun sebanyak 23 orang (63,8%). Menurut World Health Organization usia remaja adalah 10-19 tahun, hasil ini juga sejalan dengan penelitian Wiranata, Wardani & Katmawanti (2020) yang mengatakan bahwa besar siswa di kelas VII memiliki usia 12-13 tahun.

Pada masa usia ini mereka membutuhkan asupan nutrisi yang lebih untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangannya. Namun, jika tidak dibarengi dengan pengetahuan gizi tentang pentingnya zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan mikro (vitamin, mineral) maka ini akan berdampak pada pemilihan makanan yang kurang tepat. Hal ini sejalan dengan penelitian Tatontos, Musa & Punuh (2022) yang menunjukkan bahwa ada

hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa dengan nilai p -value = 0,001 ($p < 0,05$).

b. Jenis Kelamin

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada kategori jenis kelamin perempuan, yakni pada kelompok perlakuan I sebanyak 10 orang (55,6%) dan kelompok perlakuan II sebanyak 9 orang (50%). Sementara itu, responden berjenis kelamin laki-laki terdiri dari 8 orang (44,4%) pada kelompok perlakuan I dan 9 orang (50%) pada kelompok perlakuan II. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafidawati (2023), yang menunjukkan bahwa mayoritas anak usia sekolah dalam penelitiannya adalah perempuan, yakni sebanyak 19 responden (63,3%). Selanjutnya, penelitian oleh Ratih Kurniasari dan Jesi Nurfitriani (2023) juga memperkuat temuan ini, di mana responden terbanyak berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan dengan jumlah 35 siswa.

Secara umum, baik laki-laki maupun perempuan memiliki potensi yang setara dalam aspek pengetahuan, sikap, dan tindakan. Tidak terdapat perbedaan signifikan berdasarkan gender dalam kemampuan memahami informasi atau melakukan suatu tindakan, karena secara prinsip, tidak ada hambatan gender dalam mengakses dan menginternalisasi pengetahuan.

2. Pengaruh Edukasi Gizi melalui Media Video terhadap Pengetahuan Siswa

Beragam faktor dapat memengaruhi sejauh mana seorang siswa memahami sesuatu. Pemahaman adalah proses yang dilakukan individu dengan memanfaatkan indra seperti penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan sentuhan untuk memperoleh pengetahuan tentang suatu objek tertentu. Pengetahuan ini berperan penting dalam membentuk perilaku dan tindakan seseorang, karena menjadi dasar yang sangat penting (Virgo, 2020).

Edukasi gizi menggunakan media video memberikan dampak positif terhadap siswa karena visualisasi yang disuguhkan bersifat menarik dan interaktif, sehingga materi lebih mudah dipahami serta diingat. Selain itu, penyampaian informasi menjadi lebih efektif dan efisien, yang mendukung peningkatan pemahaman siswa. Kualitas isi video dinilai relevan, akurat, dan mudah dicerna, serta desain visual yang menarik turut mendorong meningkatnya minat dan konsentrasi siswa (Svari, N. M. F. D., & Arlinayanti, K. D., 2024).

Dalam pelaksanaan penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan siswa terkait gizi seimbang adalah kuesioner yang terdiri atas 35 item pertanyaan. Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi (pretest) dan sesudah intervensi (posttest) berupa penyuluhan melalui media video. Konten video mencakup berbagai topik seperti definisi gizi seimbang, pedoman pola makan yang tepat, empat pilar utama gizi seimbang, serta dampak dari ketidakseimbangan asupan gizi. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya konsumsi gizi seimbang, sekaligus mendorong terjadinya perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi melalui media video, siswa kelas 7 di SMP Negeri 20 Makassar mengalami peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 19 poin. Sebelum intervensi, rata-rata persentase jawaban benar siswa hanya mencapai 39,04%, dan setelah intervensi meningkat menjadi 73,65%. Uji statistik menggunakan uji t -paired menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media video.

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan siswa sangat berpengaruh. Peningkatan pada ranah pengetahuan siswa terjadi disebabkan oleh pengaruh dari media yang telah diberikan, pemanfaatan media video sebagai sarana edukasi dapat berperan penting dalam meningkatkan kesadaran siswa

untuk menuju pola hidup yang lebih sehat. Selain itu media video sangat relevan saat ini dalam manfaatnya terhadap remaja. Media video memuat beragam visualisasi yang dipadukan suara jelas sehingga informasi dapat tersampaikan dengan baik dan menarik perhatian siswa, apalagi jika dipadukan sebagai sarana media edukasi khususnya gizi seimbang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Suprato (2022) yang menyatakan bahwa sebelum memperoleh edukasi, rata-rata pengetahuan responden hanya mencapai 52,29. Setelah dilakukan intervensi melalui media video mengenai gizi seimbang, nilai rata-rata meningkat menjadi 78,23, dengan selisih sebesar 7,72 poin. Uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,030 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada anak usia sekolah dasar. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Syafidawati (2023), yang mengungkapkan bahwa skor pengetahuan responden sebelum mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui media video sebesar 44,44, dan setelah intervensi meningkat menjadi 66,66. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai p sebesar 0,00005, yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video mampu meningkatkan pemahaman peserta didik secara signifikan.

3. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Power Point Terhadap Pengetahuan Siswa

Edukasi gizi melalui media power point adalah salah satu cara untuk menyampaikan informasi gizi kepada siswa atau masyarakat dengan menggunakan presentasi slide yang interaktif dan visual. Power point memungkinkan pengguna untuk menambahkan gambar, grafik, dan tabel untuk memvisualisasikan informasi gizi (Sari, D. A., 2024).

Edukasi gizi melalui media power point dapat berpengaruh terhadap pengetahuan siswa karena power point memungkinkan penyampaian informasi gizi dalam bentuk visual yang menarik sehingga mudah memahami dan mengingat materi, penyajian informasi yang sistematis membantu Menyusun informasi gizi yang logis, dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat pengetahuan siswa sehingga informasi gizi dapat disampaikan dengan cara yang lebih efektif (Aditya, N., Ramadani, I., Nabillah, W., & Nasution, A. R., 2023).

Pada penelitian ini menggunakan instrument penelitian kuesioner untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang melalui media powerpoint. Siswa diberikan kuesioner sebelum diberikan intervensi edukasi gizi (pretest) dan Kembali diberikan kueriober pengetahuan setelah diberikan edukasi gizi melalui media powerpoint (posttest). Hasil uji statistik menggunakan Uji t-paired diperoleh nilai p -value sebesar 0,000 (p -value < 0.05) menunjukkan kemaknaan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang melalui media powerpoint.

Dari hasil analisis bivariat dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media powerpoint terhadap pengetahuan siswa memiliki pengaruh. Hal ini disebabkan oleh media powerpoint dapat menyajikan sebuah informasi yang cukup dengan sebuah visual menarik walaupun tanpa audio.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati, 2022) mengatakan dalam penelitian ini siswa yang diberikan edukasi gizi melalui media powerpoint mengalami peningkatan skor pengetahuan sebelum intervensi sebesar 59.03 dan setelah diberikan intervensi naik menjadi rata-rata 79.70 didukung dengan hasil uji statistic paired t-test didapatkan nilai p -value pada media powerpoint sebesar 0.0003 (p -value < 0.05). Penelitian yang lain juga menunjukkan hasil yang sama oleh Nanda (2023) bahwa terjadi peningkatan pada ranah pengetahuan siswa, sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui powertpoint yakni 26,7 dan setelah diberikan edukasi gizi seimbang

sebesar 73,3 rata-rata.

4. Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Dan Powerpoint Terhadap Pengetahuan Siswa

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan hasil bahwa kelompok perlakuan I yang menggunakan media video sebagai sarana edukasi gizi seimbang memiliki tingkat efektivitas sedang dengan nilai gain 0,5 sedangkan pada kelompok perlakuan II yang menggunakan media powerpoint sebagai sarana edukasi gizi hanya memperoleh nilai gain 0,35 dengan tingkat efektivitas sedang. Nilai gain score pada media video besar jika dibandingkan dengan nilai gain score pada media powerpoint sehingga dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini media video lebih efektif jika dibandingkan dengan media powerpoint sebagai sarana edukasi gizi seimbang untuk meningkatkan kesadaran siswa dan bertujuan untuk merubah pola hidup menjadi lebih sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sutrio dan Eka Y. 2021) yang menunjukkan nilai mean pengetahuan pada kelompok video adalah 27,06 sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi naik menjadi 79,2 sedangkan pada nilai mean pada kelompok powerpoint sebelum diberikan intervensi adalah 27,06 dan setelah diberikan intervensi hanya naik menjadi 58,4, sehingga peneliti ini beramsusi bahwa peningkatan pengetahuan dengan media video lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan media powerpoint.

Video sangat cocok sebagai sarana media edukasi dikarenakan menyajikan unsur text, visual, dan audio sehingga lebih menarik dan sangat membantu siswa dalam memahami materi yang disampaikan. Pemberian edukasi gizi seimbang melalui media video sangat membantu dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk hidup sehat dengan pedoman gizi seimbang, jika dibandingkan dengan media powerpoint yang hanya menampilkan gambar dan tulisan saja.

Peneliti juga berpendapat bahwa pengetahuan siswa SMP Negeri 20 Makassar menjadi lebih meningkat dibandingkan dengan media powerpoint. Hal ini dikarenakan siswa lebih antusias dan tertarik dengan sebuah tontonan video yang dilengkapi kesan visual dan audio.

KESIMPULAN

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas berada pada usia 13 tahun, yakni sebanyak 23 orang. Selain itu, lebih dari setengah jumlah responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 19 orang.
2. Tingkat pengetahuan responden mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang melalui penggunaan media video maupun powerpoint.
3. Ditemukan adanya perbedaan skor rata-rata pengetahuan antara kelompok perlakuan I dan II sebelum serta sesudah memperoleh edukasi gizi.
4. Perhitungan nilai gain score menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media video memiliki skor sebesar 0,5, sedangkan media powerpoint memperoleh skor sebesar 0,35. Hal ini mengindikasikan bahwa media video dinilai lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang gizi seimbang dibandingkan dengan powerpoint.

DAFTAR PUSTAKA

Aba, L., Nirmala, F., Saputri, A. I., & Hasyim, M. S. (2020). Efektivitas pemberian edukasi secara online melalui media video dan leaflet terhadap tingkat pengetahuan pencegahan Covid-19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika (Galenika Journal of Pharmacy)(e-Journal)*, 6(2).

- Aditya, N., Ramadani, I., Nabillah, W., & Nasution, A. R. (2023). Penggunaan Media Software PowerPoint Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Informatika Dan Teknologi Pendidikan*, 3(1), 14-20.
- Al Muhanna, F. (2022). *Komparasi Motivasi Belajar Fikih Materi Kurban Ditinjau dari Penggunaan Media Pembelajaran Video Animasi Pada Siswa Kelas X IIS di MAN 1 Kota Madiun Tahun Ajaran 2021/2022* (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).
- Dalimuthe, Lisnawati (2023) *Edukasi Pembiayaan Kredit Usaha Rakyat(Kur) Pt. Pegadaian Syariah Bagi Umkm Di Kelurahan Sumber Jaya Kota Bengkulu* (Skripsi). Bengkulu: Prodi Perbankan Syariah Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu.
- Damayanti, U. D. (2022). *Pengembangan Booklet Potensi Hutan Mangrove Di Kawasan Pantai Tanggul Tlare Kedung Jepara Materi Struktur Dan Fungsi Tumbuhan SMP/MTs* (Skripsi), IAIN KUDUS).
- Dewi, M., Esfandiari, F., Purwaningrum, R., & Yunus, M. (2020). Manfaat edukasi terhadap penurunan kadar kolesterol pasien obesitas Rumah Sakit Mardi Waluyo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 129-134.
- Dwiningrum, Y., & Fauzia, F. R. (2022). Efektivitas Video Edukasi Anemia Gizi Besi Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Di Bantul. *Jurnal Medika Indonesia*, 3(2), 33-40.
- Endarto, I. A., & Martadi, M. (2022). Analisis potensi implementasi metaverse pada media edukasi interaktif. *BARIK-Jurnal S1 Desain Komunikasi Visual*, 4(1), 37-51.
- Ernawati, A. (2022). Media promosi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang stunting. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 18(2), 139-152.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *HEARTY*, 10(1), 16-22.
- Fitriani, D. M. (2024). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Tingkat Kecukupan Energi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(1), 43-52.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 29-38.
- Hatta, H., Kusumawati, E., Novitriani, K., Fatmawati, F., Khatimah, N. H., Angesti, A. N., ... & Hafidz, A. K. U. (2023). *DASAR-DASAR ILMU GIZI*.
- Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein Dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65-77.
- Indira, Ekayanti. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Pola Makan Remaja Overweight Di SMPN 2 Samarinda (Skripsi). Kalimantan Timur: Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Kartiningrum, E. D. (2020). Pola Makan Anak Prasekolah Di TK Gayaman Mojoanyar Mojokerto. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 12(1), 36-45.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mabruri, M., & Hamzah, H. (2020). Pemanfaatan media microsoft power point dalam pembelajaran kemahiran berbahasa arab pada era digital. *Loghat Arabi: Jurnal Bahasa Arab Dan Pendidikan Bahasa Arab*, 1(1), 11-22.
- Maftukhah, N. A. (2023). Publish Penelitian Pengaruh Media Poster Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Perilaku Pegawai Home Industri Dalam Penggunaan Minyak Goreng. *Masker Medika*, 11(1), 234-245.

- Mahirawatie, I. C., & Ramadhani, F. (2021). Faktor Yang Mempengaruhi Pengetahuan Orang Tua Pada Karies Gigi Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 1(3), 487-492.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Muharramah, A. (2024). Efektifitas Edukasi, Demonstrasi Masak Dan Konseling Gizi Pada Balita Stunting Dan Under Weight Dusun 3 Dan 4 Pada Balita Di Pekon Sumber Agung Kecamatan Ambarawa Kabupaten Pringsewu Tahun 2024. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 6(2), 110-116. Seimbang. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 283-291.
- Murdingrum, S., & Handayani, H. (2021). Efektifitas media edukasi gizi untuk peningkatan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 7(3), 53-59.
- Musarrafah. (2023). Pengembangan Media Poster Berbasis Contextual Teaching And Learning Pada Pembelajaran Matematika Kelas Ii Di Madrasah Ibtidaiyah At Taqwa Bondowoso (Skripsi). Jember: Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Listriana, Listriana & M.Kes, Ellyani & M.Kes, Herlina & S.SiT., M.Kes, Desi & M.Kes, Manuntun & M.Kes, Vivianti & Purba, Rudolf & M.Kes, Daniel & M.Kes, Notesya & Mayangsari, Riska & Muzakar, Muzakar & MPH, Vera & M.Kes, Jane & M.Kes, Sofiyetti, & M.Kes, Yesi & M.Pd, Wilda. (2023). E-Book ILMU GIZI.
- Notoatmodjo, S. (2014). Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan. Rineka Cipta.
- Parnabhakti, L., & Puspaningtyas, N. D. (2021). Persepsi Peserta Didik Pada Media Powerpoint Dalam Google Classroom. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 2(1), 18-25.
- Pramestika, L. A. (2020). Efektivitas penggunaan media power point terhadap hasil belajar matematika materi bangun datar dan bangun ruang SD. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 2(1), 110-114.
- Rahmy, H. A., Prativa, N., Andrianus, R., & Shalma, M. P. (2020). Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3(2).
- Remaja, A. H. P. (2023). Perkembangan Remaja. *Psikologi Perkembangan*, 155, 2024.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31-38.
- Sabila, Wihda Intan. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Dan Obesitas Pada Siswa Siswi Mi Khoirul Huda Kota Tangerang Tahun 2021 (Skripsi). Jakarta: Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sari, D. A. (2024). Providing Education Related to Anemia using Leaflet and PowerPoint Media on the Knowledge of Adolescents in Kalimas Village, Besuki District, Situbondo Regency. *Media Gizi Kesmas*, 13(2), 712-719.
- Sonavel, Y. D. M., Akhriani, M., Abdullah, A., & Wati, D. A. (2024). Hubungan Antara Penerapan Empat Pilar Gizi Seimbang Dengan Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Bengkunt Kecamatan Ngaras Kabupaten Pesisir Barat. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), 36-43.
- Suprpto, I. Q. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Video Gizi Seimbang Sebagai Media Edukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Dasar (Skripsi, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Sutrio, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui media video piring makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 1-6.
- Svari, N. M. F. D., & Arlinayanti, K. D. (2024). Perubahan paradigma pendidikan melalui pemanfaatan teknologi di era global. *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(3), 50-63.
- Syaadah, R., Ary, M. H. A. A., Silitonga, N., & Rangkyu, S. F. (2022). Pendidikan formal, Pendidikan non formal Dan Pendidikan informal. *PEMA (Jurnal pendidikan dan Pengabdian kepada Masyarakat)*, 2(2), 125-131.
- Syakira Laila, P. (2024). Gambaran Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Menggunakan Media Leaflet (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Riau).

- Wulandari, E. (2022). Pemanfaatan Powerpoint Interaktif Sebagai Media Pembelajaran Dalam Hybrid Learning. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 1(2), 26-32.
- Yuanta, F. (2020). Pengembangan media video pembelajaran ilmu pengetahuan sosial pada siswa sekolah dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91-100.
- Yuda, A., & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Poster Leaflet Dan Permainan Index Card Match Terhadap Perubahan Tingkat Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi
- Yulianti, D., Dalle, A., & Azis, A. (2020). Keefektifan Penggunaan Media Poster Dan Media Gambar Berseri Dalam Keterampilan Menulis Teks Biografi Peserta Didik Kelas X Sma Negeri 10 Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).