

**Pengaruh Edukasi Gizi tentang Bekal Sehat Bergizi dengan Media Video terhadap Pengetahuan Siswa**  
*The Effect of Nutritional Education about Nutritional Healthy Provisions with Video Media on Student Knowledge*

Intan Laisani<sup>1\*</sup>, Junaidi<sup>2</sup> dan Gadis Halizasia<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

<sup>2</sup>Dosen Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

<sup>3</sup>Universitas Bina Bangsa Getsempena, Prodi Keperawatan

\*E-mail: [intanlaisanii@gmail.com](mailto:intanlaisanii@gmail.com)

<i>Received date:</i> 04 July 2023	<i>Revised date:</i> 24 August 2023	<i>Accepted date:</i> 30 September 2023
---------------------------------------	--	--

### Abstrak

Bekal makanan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dan untuk menghindari anak agar tidak jajan makanan sembarangan yang belum tentu sehat. Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media seperti media auditif, visual, dan audiovisual. Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi tentang bekal sehat bergizi dengan media video terhadap pengetahuan siswa di SD Negeri 62 Banda Aceh Penelitian ini menggunakan jenis desain secara Quasi Experiment dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan yaitu pendekatan Pretest dan Posttest. Hasil penelitian kemudian dianalisis dengan uji T-test dependent. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan pada siswa sebelum dilakukan edukasi yaitu 8,55 dan skor rata-rata pengetahuan pada siswa setelah dilakukan edukasi yaitu 10,97, adanya peningkatan pengetahuan pada siswa sesudah edukasi dengan selisih nilai 2,421. Ada pengaruh edukasi Bekal sehat bergizi dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan siswa di SD Negeri 62 Banda Aceh.

**Kata kunci:** bekal; pengetahuan; video

### Abstract

Provision of food to meet the nutritional needs of children and to prevent children from snacking on random foods that are not necessarily healthy. Providing nutrition education can be done using various media such as auditive, visual, and audiovisual media. To find out the effect of nutrition education about healthy nutritious provisions with video media on students' knowledge at SD Negeri 62 Banda Aceh. This study uses a Quasi-Experimental design type with a quantitative approach. The design used is the Pretest and Posttest approach. The results of the study were then analyzed using the dependent t-test. The results showed that the level of knowledge of students before education was carried out, namely 8.55 and the average score of knowledge of students after education was carried out, namely 10.97, there was an increase in knowledge of students after education with a difference in value of 2.421. There is an effect of education on nutritious health supplies using video media on students' knowledge at SD Negeri 62 Banda Aceh.

**Keywords:** provisions; knowledge; videos



## PENDAHULUAN

Anak dengan usia 6-12 tahun mulai memasuki dunia baru, berinteraksi dengan orang-orang selain keluarganya serta berinteraksi dengan suasana dan lingkungan baru di kehidupannya. Pada usia ini anak beraktivitas cukup sering di sekolah maupun di rumah. Anak merupakan generasi penerus dan aset sumber daya manusia yang perlu diperhatikan kehidupannya. Dalam pengembangan kualitas sumber daya manusia, kecukupan asupan zat gizi adalah faktor penting untuk diperhatikan. Produktivitas manusia sangat dipengaruhi oleh kecukupan gizinya (1).

Status kesehatan dan gizi anak usia sekolah di Indonesia mungkin merupakan faktor penting dalam pencapaian tujuan “Pendidikan untuk Semua”. Jika siswa tidak sehat dan bergizi baik, sekolah tidak dapat memenuhi misi utamanya dalam menyediakan pendidikan yang efektif, efisien dan adil. Beberapa permasalahan utama dalam kesehatan dan gizi dapat menghambat proses belajar (2).

Berdasarkan permasalahan mengenai status gizi anak sekolah yang masih kurang baik serta pola makan anak di sekolah yang kurang baik, maka pentingnya penyuluhan mengenai gizi seimbang yang tertuang dalam isi bekalku sebagai media untuk penyuluhan pada siswa sekolah dasar perlu dilakukan. Hal ini dilakukan

untuk meningkatkan pengetahuan siswa agar dapat merubah perilaku para siswa dan membawa kebiasaan baik mereka mengenai anjuran membawa bekal ke sekolah melalui media isi bekalku (3-5)

Bekal makanan bertujuan untuk mencukupi kebutuhan gizi anak dan untuk menghindari anak agar tidak jajan makanan sembarangan yang belum tentu sehat dimana makanan jajanan anak sekolah sangat beresiko terhadap cemaran biologis atau kimiawi yang banyak mengganggu kesehatan, baik jangka pendek maupun jangka panjang (6-8).

Data Riskesdas 2018 didapat status gizi anak umur 5-12 tahun di Aceh, yaitu prevalensi gizi sangat pendek adalah 11.5%, dan pendek adalah 20.8%. Prevalensi status gizi sangat kurus 3.1%, dan yang kurus 7.4%. Sedangkan Prevalensi Obesitas 10.1%, dan status gizi gemuk 10.7% (9). Pengetahuan mengenai makanan sehat, salah satunya diperoleh dari pendidikan. Pendidikan berasal dari kata didik yang bermakna ajar, mengajarkan, memberikan suatu tambahan pengetahuan sehingga yang awalnya tidak tau menjadi tau dan mengerti (10,11).

Pendidikan tentang gizi bermakna memberikan pengetahuan pada seseorang yang tidak tau atau kurang tau mengenai arti, fungsi dan pentingnya gizi sehingga mereka paham dan mengerti (12). Pendidikan tentang gizi yang diberikan kepada anak



sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengetahuan makanan mana yang memiliki gizi yang akan berpengaruh terhadap perkembangan jasmani dan rohani anak. Penanaman pengetahuan gizi yang dilakukan terhadap anak sekolah dasar, diharapkan dapat memberikan pengertian dan akan berguna saat anak dewasa sehingga akan lebih selektif dalam memilih makanan, khususnya makanan jajanan (13,14).

Pemberian edukasi gizi dapat dilakukan dengan menggunakan berbagai media seperti media auditif, visual, dan audiovisual (15). Media audiovisual mampu menstimulasi indera pendengaran dan penglihatan saat proses penyampaian bahan materi edukasi (16). Video merupakan salah satu media audiovisual yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan (17). Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pengetahuan yang dapat diterima audiens bila dibandingkan dengan media food model yang hanya menstimulasi satu indera (18). Selain itu media video berisi informasi yang disertai alunan musik dan ilustrasi yang jelas sehingga dapat memberikan suasana yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi remaja (19).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi gizi tentang bekal sehat bergizi dengan media video

terhadap pengetahuan siswa SD Negeri 62 Banda Aceh. Lokasi penelitian tersebut dipilih sebagai tempat yang diteliti karena belum adanya penelitian terkait di wilayah SD Negeri 62 Banda Aceh.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis desain secara *Quasi Experiment* dengan pendekatan kuantitatif. Rancangan yang digunakan yaitu dengan menggunakan desain *one group Pretest-Posttest* yaitu suatu pendekatan eksperiment yang mengontrol situasi penelitian rancangan sebelum dan sesudah edukasi tanpa menggunakan kelompok kontrol. Penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan bekal sehat bergizi pada siswa dengan penyuluhan edukasi di SD Negeri 62 Kota Banda Aceh.

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 62 Kota Banda Aceh. Waktu penelitian dilakukan pada 09 Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri 62 kota Banda Aceh kelas IV yang berumur 10 tahun total 62 orang siswa. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sebanyak 38 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan Teknik Proporsional simple random sampling.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data dalam penelitian ini meliputi: Data identitas responden yaitu nama, jenis kelamin, umur, dan kelas

dikumpulkan dengan pembagian angket yang diisi oleh responden; Data pengetahuan sebelum dan sesudah didapatkan dengan cara pembagian daftar pertanyaan (soal pre test dan post test) pada responden untuk dijawab secara tertulis; Data sekunder yang dikumpulkan adalah gambaran umum lokasi penelitian, didapatkan dari profil SD Negeri 62 Banda Aceh.

### Hasil

**Tabel 1.** Responden distribusi karakteristik

Karakteristik Responden	Distribusi	
	n	%
<b>Jenis Kelamin :</b>		
Laki-laki	24	63.2
Perempuan	14	36.8
<b>Umur :</b>		
9 tahun	30	78.9
10 tahun	8	21.1
<b>Jumlah</b>	38	100.0

Berdasarkan hasil penelitian terkait dengan karakteristik responden pada tabel 3 terlihat berdasarkan karakteristik jenis kelamin yaitu sebesar 63,2% untuk laki-laki dan 36,8% untuk perempuan. Sedangkan berdasarkan karakteristik umur, responden paling banyak berumur 9 tahun yaitu sebesar 78,9%.

Sebelum melakukan uji hipotesis yang akan digunakan untuk melihat terdapat perbedaan rata-rata antara variable, dilakukan uji persyaratan analisis terlebih dahulu. Untuk mengetahui apakah populasi berdistribusi normal atau tidak, maka digunakan *Shapiro-Wilk*.

**Tabel 2.** Uji normalitas *Shapiro-Wilk*

Kelompok	Statisti	D	Nilai
----------	----------	---	-------

Hasi	k	F	p
<b>1 Pengetahuan</b>			
Sebelum	0,946	38	0,06
Sesudah	0.004	38	8
			0,063

Dapat dilihat bahwa nilai p (signifikansi) pada uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*. Nilai signifikansi sebelum (*pretest*) edukasi pengetahuan siswa tentang bekal sehat bergizi yaitu 0,068 dan sesudah (*post-test*) edukasi pengetahuan siswa tentang bekal sehat bergizi yaitu 0,063. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dan dilanjutkan dengan uji T Test Dependen.

**Tabel 3.** Tingkat pengetahuan bekal sehat bergizi pada siswa

Variable	Mi n	Ma x	Medi an	Rat a-rata	SD
<b>Pengetahuan</b>					
Sebelum	5	12	9.00	8.55	2.08
Sesudah	8	14	11.00	10.97	1.652

Dapat dilihat bahwa rata-rata tingkat pengetahuan pada siswa sebelum dilakukan edukasi yaitu 8.55 dan skor rata-rata pengetahuan pada siswa setelah dilakukan edukasi yaitu 10.97, adanya peningkatan pengetahuan pada siswa sesudah edukasi dengan selisih nilai 2,421.

**Tabel 4.** Uji T-Test dependen

Pengetahuan	n	Mea n	Std. Deviatio n	Nilai p
<b>Pengetahuan</b>				
• Sebelum Edukasi	3	8.55	2.089	
• Sesudah Edukasi	8	10.97	1.652	0.003



Berdasarkan hasil uji T test dependen dapat dilihat dari nilai signifikansi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) Edukasi adalah 0,003. Data ini menunjukkan adanya perbedaan nilai hasil pengukuran pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi ( $p < 0,05$ ).

### PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 38 orang siswa dengan kisaran umur 9-10 tahun. Umur 9 tahun sebanyak 30 (78,9%), umur 10 tahun sebanyak 8 (21,1%). Edukasi tentang bekal sehat bergizi dilaksanakan di SD Negeri 62 Banda Aceh. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa rata-rata skor pengetahuan pada siswa sebelum dilakukan edukasi yaitu 8,55 dan skor rata-rata pengetahuan pada siswa setelah dilakukan edukasi yaitu 10,97, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Edukasi Bekal Sehat Bergizi dapat meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 62 Banda Aceh karena dari hasil nilai pre-test dan post-test terjadi peningkatan skor pengetahuan dengan selisih nilai 2.421.

Berdasarkan uji normalitas pada tabel 5 menggunakan Shapiro-Wilk. Nilai signifikansi sebelum (pre-test) edukasi pengetahuan siswa tentang Bekal sehat bergizi yaitu 0,068 dan sesudah (post-test) edukasi pengetahuan siswa tentang Bekal sehat bergizi yaitu 0,063. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa data

terdistribusi secara normal dan dilanjutkan dengan uji T-test Dependen. Berdasarkan hasil uji T-test dependen pada tabel 6 dapat dilihat dari nilai signifikansi sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) edukasi adalah 0,003. Data ini menunjukkan adanya perbedaan nilai hasil pengukuran pengetahuan siswa sebelum dan sesudah Edukasi Bekal sehat bergizi ( $p < 0,05$ ).

Hasil di atas menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan setelah diberikan Promosi Kesehatan dengan media video. Promosi kesehatan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin menyampaikan pesan kepada masyarakat, kelompok atau individu sehingga terjadi perubahan perilaku kesehatan yang lebih baik (20).

Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden disebabkan karena video dipaparkan dengan jelas dan pemberi edukasi menghentikan per point materi yang dijelaskan dalam video untuk di diskusikan oleh responden. Serta edukasi dengan media video merupakan hal baru di lingkungan responden sehingga responden memperhatikan edukasi dan mudah mengingat informasi yang dipaparkan. Hasil penelitian Eka et al. (2019) juga terjadi peningkatan pengetahuan baik tentang Pendidikan gizi dengan media video dengan nilai rata-rata sebelum 75,6 dan setelah memberikan Pendidikan gizi menjadi



87. Hal ini menunjukkan bahwa ada manfaat dari pemberian pendidikan gizi menggunakan media video.

Menurut Azhar (2006) audio visual yang berupa video dapat digunakan sebagai media penyuluhan yang mempunyai keunggulan, salah satunya ialah lebih mudah diterima siswa karena mengaitkan langsung dengan indera penglihatan dan pendengarannya. Pengetahuan yang ada pada seseorang diterima melalui indera. Menurut penelitian para ahli, indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak merupakan indera penglihatan. Kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia disalurkan melalui indera penglihatan, 13% melalui indera dengar dan 12% lainnya tersalur melalui indera yang lain.

Menurut (23) video dapat meningkatkan motivasi agar lebih baik dalam penerimaan pesan dan karena media video lebih menarik dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga menumbuhkan keingintahuan remaja terhadap isi video dan menerima informasi serta diharapkan dapat menerapkannya dalam perilaku serta gaya hidup sehari-hari.

Menurut Tuzzahroh et al. (2015) penyuluhan terhadap pengetahuan gizi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti media, metode dan waktu penyuluhan yang diterapkan. Menurut Sihotang (2020) bahwa salah satu fungsi media video dapat memperjelas dan mempermudah

penyampaian pesan agar tidak terlalu verbalistik, mengatasi keterbatasan waktu, dan daya indera peserta didik maupun instruktur. Dalam menggunakan media video ini selain mempunyai tujuan juga mempunyai fungsi sehingga proses dalam pembelajaran akan sesuai dengan yang diharapkan.

Adapun kelebihan media video menurut Daryanto (2011) bahwa video itu dapat menarik perhatian sasaran, menghemat waktu dan dapat diulang kapan saja, volume audio dapat disesuaikan ketika penyaji ingin menjelaskan sesuatu. Sedangkan kekurangan media video adalah kurang mampu dalam menguasai perhatian peserta, komunikasi bersifat satu arah, dapat bergantung pada energi listrik, dan detail objek yang disampaikan kurang mampu di tampilkan secara sempurna.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Gizi Tentang Bekal Sehat Bergizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa SD Negeri 62 Banda Aceh dapat di simpulkan bahwa tingkat rata-rata pengetahuan pada siswa sebelum dilakukan Edukasi yaitu 8,55 dan setelah dilakukan edukasi yaitu 10,97 adanya tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi dengan selisih nilai 2,421. Berdasarkan hasil uji T-test sebelum dan sesudah edukasi ada pengaruh pengetahuan Bekal sehat



bergizi dengan menggunakan media video terhadap pengetahuan siswa di SD Negeri 62 Banda Aceh (p:0,003).

### **DEKLARASI KONFLIK**

#### **KEPENTINGAN**

Penulis menyatakan bahwa tidak ada potensi konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian, atau publikasi pada artikel ini.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada kepala sekolah SD Negeri 62 Banda Aceh, terima kasih juga untuk dosen pembimbing yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini, semoga dapat memberi manfaat.

### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Rahmawati T, Marfuah D. Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Sedentary Lifestyle pada Anak Gizi Lebih. *Profesi (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*. 2022;19(2):158–66.
2. Rohmah N, Subirman, Iriyani. Pendidikan Gizi Anak Sekolah Dasar Pada Daerah Hutan Hujan Tropis Kalimantan Timur. *Higiene*. 2016;2(3):122–5.
3. Ronitawati P, Sitoayu L, Nuzrina R, Melani V. Edukasi Bekal Sehat Berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang Dengan Media " Isi Bekalku " Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Masyarakat Mandiri*. 2020;4(3):407–14.
4. Masrikhiyah R. Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2020;4(3):476–81.
5. Ronitawati P, Sitoayu L, Nuzrina R, Melani V, Prabowo MDY, Budiarti T, et al. Edukasi Bekal Sehat berdasarkan Prinsip Gizi Seimbang dengan Media " Isi Bekalku " pada Siswa Sekolah Dasar. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2020;4(3):407–14.
6. Dini NI, Pradigdo SF, Suyatno S. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan terhadap Status Gizi (Kadar Lemak Tubuh Dan IMT/U) pada Siswa Sekolah Dasar (Studi di Sekolah Dasar Negeri 01 Sumurboto Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2017;5(1):301–6.
7. Insani A. Pemenuhan Asupan Gizi Anak melalui Bekal Makanan Sehat bagi Kesehatan Anak Usia Dini. *Journal of Innovation Research and Knowledge*. 2022;2(3):843–8.
8. Nugroho KPA, Sanubari TPE, Rosalina S. Gambaran Tingkat Asupan Gizi Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Salatiga. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. 2019;94–101.
9. Kemenkes RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI ; 2018.
10. Mulyawati I, Kuswardinah A, Yuniastuti A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keamanan Jajanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak. *Public Health Perspective Journal*. 2017;2(1).
11. Mulyawati I, Kuswardinah A, Yuniastuti A. Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Keamanan Jajanan terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak. *Public Health Perspective Journal*. 2017;2(1).



12. Suliha. Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan. Jakarta: EGC; 2017.
13. Martony O. Pengetahuan dan Sikap Anak tentang Makanan Jajanan Sehat melalui Permainan Ular Tangga. 2020;
14. Sari IPTP. Pendidikan Kesehatan Sekolah sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 2013;9(2).
15. Nugroho FA, Kusumastuty I, Prihandini ZP, Cempaka AR, Ariestiningih AD, Handayani D. Pemanfaatan Video Edukasi dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi pada Remaja. *Smart Society Empowerment Journal*. 2021;1(3):76–80.
16. Imran FA, Hasnah H. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan melalui Media Video terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Dampak Abortus Provokatus Kriminalis di Kelas X SMAN 2 Gowa. *Jurnal Kesehatan*. 2017;10(2):61–7.
17. Asyhar R. Kreatif mengembangkan Media Pembelajaran. Jakarta: Gaung Persada Press; 2011.
18. Waryana W, Sitasari A, Febritasanti DW. Intervensi Media Video Berpengaruh pada Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kurang Energi Kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2019;4(1):58–62.
19. Hadi S. Efektivitas Penggunaan Video sebagai Media Pembelajaran untuk Siswa Sekolah Dasar. In: *Seminar Nasional Teknologi Pembelajaran Dan Pendidikan Dasar 2017*. 2017. p. 96–102.
20. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: EGC; 2017.
21. Eka SP, Meri N, Deswita D. Gambaran Pengetahuan Ibu tentang Makanan Pendamping ASI (MP-ASI) pada Anak Usia 6-24 bulan. *Holistik: Jurnal Kesehatan*. 2019;13(3):201–6.
22. Azhar A. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada; 2006.
23. Contento IR. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. 2007;
24. Tuzzahroh, Fatima, Soviana E, Sudaryanto R. 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. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2015.
25. Sihotang H. *Materi Pembelajaran Pengembangan Pembelajaran*. Jakarta: UKI Press; 2020.
26. Daryanto. *Media Pembelajaran*. Bandung: Sarana Tutorial Nurani Sejahtera; 2011.