



**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI MEDIA VIDEO EDUKASI  
TERHADAP PENGETAHUAN DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG PADA  
KELUARGA DENGAN ANAK USIA SEKOLAH**

**Aisyiah\*, Intan Asri Nurani, Noer Asanah**

Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan, Universtias Nasional Jakarta, Jl. Harsono RM No. 1 Ragunan,  
Jakarta Selatan 12550, Indonesia

\*aisyiah@civitas.unas.ac.id

**ABSTRAK**

Prevalensi kurang gizi mencapai 104 juta anak di dunia. Butuh upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat. Promosi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga anak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah di RT01 RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa. Desain penelitian Quasi-eksperiment menggunakan metode one group pre-post test. Sampel penelitian 32 responden, pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian terdiri kuesioner pengetahuan dan perilaku. Kuesioner diuji validitas dan reabilitas dengan nilai  $r$  0,772 dan 0,841. Data dianalisis menggunakan Shapiro wilk untuk mengetahui data berdistribusi normal pengetahuan dan perilaku menggunakan uji Paired simple t-test. Hasil Paired simple t-test diperoleh nilai  $p$  value 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa promosi kesehatan melalui media video edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah di wilayah RT01 RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa.

Kata kunci: gizi seimbang; pengetahuan; perilaku; promosi kesehatan; video edukasi

***THE EFFECT OF HEALTH PROMOTION THROUGH EDUCATIONAL  
VIDEO MEDIA ON KNOWLEDGE AND BEHAVIOR BALANCED  
NUTRITION IN FAMILY WITH SCHOOL AGE CHILDREN***

**ABSTRACT**

*The prevalence of malnutrition reaches 104 million children in the world. Promotive and preventive efforts are needed to increase public awareness. Health promotion can increase knowledge and behavior of balanced nutrition in families of school-age children. This study aims to determine the effect of health promotion through educational video media on knowledge and behavior of balanced nutrition in families with school-age children in RT01 RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa. Quasi-experimental research design using the one group pre-post test method. The research sample is 32 respondents, the sample is taken using purposive sampling. The research instrument consisted of knowledge and behavior questionnaires. The questionnaire was tested for validity and reliability with  $r$  values of 0.772 and 0.841. The data were analyzed using the Shapiro Wilk to find out the data were normally distributed in knowledge and behavior using the Paired simple t-test. The results of the Paired simple t-test obtained a  $p$  value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) which indicates that health promotion through educational video media has an effect on knowledge and behavior of balanced nutrition in families with school-age children in the RT01 RW04 area of Lenteng Agung, Jagakarsa.*

Keywords: *balanced nutrition; behavior knowledge; educational videos; health promotion*

**PENDAHULUAN**

Masalah gizi masih menjadi masalah penting di negara Indonesia. Data dari *World Health Organization* menjabarkan bahwa terdapat 104 juta anak kurang gizi di dunia yang

merupakan penyebab dari sepertiga seluruh penyebab kematian anak di dunia (WHO, 2012). *Golden age* merupakan masa keemasan pada tumbuh kembang anak, masa yang akan berlangsung secara cepat dan tidak dapat diulang Kembali. Pada masa saat ini kekurangan gizi sangat rentan mengalami penyakit dimasa selanjutnya (Irviani et al, 2019). UU No. 17 tahun 2007 tentang Perencanaan Pembangunan Jangka Panjang Nasional tahun 2005-2025 menyebutkan satu dari berbagai upaya pemerintah dalam menangani permasalahan gizi adalah dengan meningkatkan sumber daya manusia melalui peningkatan pembangunan kesehatan dan perbaikan gizi masyarakat dengan cara meningkatkan status gizi keluarga. Peningkatan status gizi keluarga dapat dilakukan salah satunya melalui melalui program Keluarga Sadar Gizi (KADARZI).

Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) merupakan suatu keluarga yang berperilaku gizi seimbang. Sebuah keluarga disebut sadar gizi jika keluarga tersebut dapat mengenali dan mengatasi permasalahan gizi yang ada dalam keluarganya. Selain itu, dikatakan juga sebagai KADARZI jika keluarga tersebut dapat menerpakan perilaku gizi seimbang yang baik melalui sikap dan praktek keluarga dengan cara mengkonsumsi makan makanan seimbang dan memiliki perilaku hidup sehat. Keluarga dapat disebut sebagai KADARZI jika menerapkan minimal lima indikator yaitu menimbang berat badan secara teratur, memberikan anak hanya ASI Eksklusif, makan beraneka ragam, menggunakan garam beryodium, dan mengkonsumsi suplemen zat gizi mikro sesuai dengan anjuran (Depkes RI, 2015). *World Health Organization* (WHO) menjabarkan data bahwa pada tahun 2010 terdapat 104 juta anak-anak seluruh dunia yang mengalami gizi kurang. Hasil Riset Kesehatan Dasar didapatkan data bahwa terjadi penurunan prevalensi stunting pada anak usia sekolah dari 37,21% di tahun 2013 menjadi 30,79% tahun 2018. Data dari Sirkesnas tahun 2016 juga menjabarkan penurunan prevalensi stunting anak usia sekolah menjadi 33,6 %.. Dalam hal tersebut penanganan dalam permasalahan gizi pada anak usia sekolah. Pemerintah memiliki salah satu program yaitu pemberian edukasi gizi seimbang. Gizi seimbang memiliki peran penting untuk memenuhi kebutuhan nutrisi pada anak usia sekolah.

Tindakan seseorang dapat ditentukan oleh pengetahuan dan perilaku. Promosi kesehatan pada anak usia sekolah dapat dilakukan guna mencegah terjadinya resiko gizi kurang (preventif) (Arsyad, 2011). Penggunaan media edukais berupa video dapat lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan dengan menggunakan media lain seperti *flipchart*, poster dan flyer. Informasi yang disampaikan melalui video kepada responden dapat meningkatkan pengetahuan karena informasi yang diberikan saat penyuluhan dapat dengan mudah dipahami dan diterima oleh responden (Turyani,2016). Media pendidikan kesehatan adalah sarana untuk menjabarkan pesan atau informasi yang akan disampaikan oleh seseorang atau sekelompok orang. Media Pendidikan kesehatan baik berupa media cetak, elektronik dan media luar ruang dapat meningkat pengetahuan responden sasarannya yang nantinya diharapkan mampu merubah perilaku seseorang tentang kesehatan kearah yang lebih positif (Notoatmodjo, 2015). Metode dalam meyampaikan pesan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan yang cukup efektif. Metode dengan audio visual memiliki beberapa keunggulan diantaranya lebih mudah diterima oleh responden karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan (Sukanto, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan dan perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah di RT01 RW04 Lenteng Agung.

## **METODE**

Desain penelitian ini adalah berjenis penelitian kuantitatif, Quasy eksperimen dengan sampel purposive sampling. Populasi dalam penelitan ini adalah keluarga dengan anak usia sekolah

(6-12 tahun), yang terdiri 32 anggota keluarga di wilayah RT 01 RW 04 Lenteng Agung, Jagakarsa. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh media video edukasi. Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan dan perilaku keluarga dengan anak usia sekolah. Instrument penelitian ini terdiri dari kuesioner pengetahuan dan kuesioner perilaku yang sudah dilakukan uji VR dengan nilai cronbach alpha pengetahuan terhadap gizi seimbang 0,772 dan nilai cronbach alpha perilaku terhadap gizi seimbang 0,841. Media intervensi yang diberikan berupa video berisi edukasi perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan usia anak sekolah. Data dianalisis menggunakan Shapiro wilk untuk mengetahui distribusi data dan didapatkan hasil bahwa data terdistribusi normal. Sehingga langkah selanjutnya adalah dilakukan analisis bivariat dengan menggunakan *Paired simple t-test*. Peneliti menjamin bahwa tidak ada konflik interest dalam penelitian ini.

## HASIL

Tabel 1.

Deskripsi sebelum dan sesudah pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah

Pengetahuan	Mean	SD	SE	Min	Max
Sebelum	21,90	3,00	0,53	18	28
Sesudah	26,71	3,40	0,60	20	31

Tabel 1, didapatkan rerata pengetahuan sebelum diberikan intervensi (*pretest*) 21,90, dengan standar deviasi 3,00 dengan nilai terendah 18,00 dan tertinggi 28,00. Rerata pengetahuan sesudah (*posttest*) 26,71, dengan standar deviasi 3,40 dengan nilai terendah 20,00 dan tertinggi 31,00

Tabel 2.

Deskripsi sebelum dan sesudah pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah

Perilaku	Mean	SD	SE	Min	Max
Sebelum	22,39	2,39	0,42	19	27
Sesudah	27,25	1,90	0,33	23	31

Tabel 2, didapatkan rerata perilaku sebelum diberikan intervensi (*pretest*) 22,39, dengan standar deviasi 2,39 dengan nilai terendah 19,00 dan tertinggi 27,00. Rerata perilaku sesudah (*posttest*) 27,25 dengan standar deviasi 1,90 dengan nilai terendah 23,00 dan tertinggi 31,00.

Tabel 3.

Pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah

Variabel	Mean	SD	SE	PValue	N
Pengetahuan	-4,81	6,37	1,12	0,000	32

Tabel 3 didapatkan hasil analisis diketahui rerata terdapat 32 responden, hasil *Paired simples test* diperoleh *P value* (0,000) <  $\alpha$  (0,05) maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah di Wilayah RT01/RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa.

Tabel 4.

Pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah

Variabel	Mean	SD	SE	PValue	N
Perilaku	-4,46	2,38	0,42	0,000	32

Tabel 4 didapatkan hasil analisis diketahui rerata perilaku terdapat 32 responden, hasil *Paired simples test* diperoleh  $P\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$  maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang pada keluarga dengan anak usia sekolah.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa dari 32 responden pengetahuan gizi seimbang pada keluarga anak usia sekolah yaitu 26,71. Hasil ini didukung dengan penelitian Utami (2018) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan gizi seimbang dengan rerata setelah pemberian edukasi sebesar 9,48 hal dan  $p\text{ value}$  sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Pengetahuan adalah hasil dari tahu setelah orang melakukan penginderaan terhadap sebuah obyek tertentu. Penginderaan dapat terjadi melalui panca indera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Menurut Notoatmodjo (2016) dijelaskan bahwa sebagian besar pengetahuan yang didapati oleh manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan membuktikan bahwa pendidikan gizi yang diberikan pada keluarga efektif, pengetahuan diharapkan dapat mempengaruhi masalah gizi dikalangan anak. Pendidikan melalui pengajaran pedoman gizi seimbang pada anak sekolah penting dilakukan agar dapat menghasilkan generasi penerus bangsa yang berkualitas. (Februartanty, 2017). Pengetahuan Gizi seimbang dapat tercerminkan seorang ibu dapat memilih bahan makanan yang dibutuhkan keluarganya. Seorang ibu sangat penting memiliki pengetahuan yang baik agar dapat meningkatkan status gizi keluarganya (Leokuna, 2016). Seseorang yang belum mempunyai atau diberikan edukasi pengetahuan gizi seimbang akan mempunyai resiko terjadinya kesalahpahaman terkait gizi seimbang saat berinteraksi dengan lingkungan.

Selain itu, hasil penelitian juga didapatkan bahwa dari 32 responden perilaku gizi seimbang pada keluarga anak usia sekolah yaitu 27,25. Sejalan dengan penelitian Hatini (2021) menyimpulkan bahwa didapatkan hasil nilai rerata perilaku 32,05 dengan nilai  $p\text{ value } 0,000 (< 0,05)$  yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi melalui media video terhadap perilaku. Perilaku gizi mengenai makanan dan minuman dapat dikaitkan dengan kondisi sakit dan penyakit, dimana makanan dan minuman dapat meningkatkan kesehatan atau sebaliknya yaitu menurunkan kesehatan bahkan bisa juga mendatangkan sebuah penyakit (Notoatmodjo, 2017). Perilaku gizi seseorang dapat dilihat dari pola konsumsi pangannya. Selain itu, perilaku gizi juga sangat menentukan optimalisasi asupan energi dan protein pada seseorang menurut tingkat kecukupan zat gizinya. Perilaku makan pada seseorang juga dapat memberikan gambaran mengenai konsumsi zat gizi seseorang (Hermina dkk, 2019). Perilaku gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan yang dianjurkan terkait pangan dan gizi (Khomsan et al, 2019). Perilaku gizi yang baik pada seseorang juga tidak mudah dirubah dan butuh persiapan yang panjang serta pengetahuan yang cukup dari keluarga maupun orang tersebut (Ramdhani et al, 2022).

Hasil penelitian bivariat menunjukkan adanya pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada keluarga anak usia sekolah di wilayah RT01/RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa sebelum intervensi (pretest) 21,90 setelah dilakukan intervensi hasil rerata menjadi 26,71. Berdasarkan hasil sample uji paired simple t-test diperoleh hasil ( $p\text{ value}=0,000$ ) yang menunjukkan berarti  $H_0$  ditolak ( $p\text{ value} < 0,05$ ) terdapat pengaruh pengetahuan melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang. Sejalan dengan penelitian Lingga (2015) hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor pengetahuan dari 49,33 menjadi 77,39 setelah diberikan penyuluhan gizi dengan media video lagu. Hasil penelitian Agustin (2020) di SD Mardi Rahayu Kabupaten Semarang menunjukkan hasil penelitian rerata skor pengetahuan terhadap gizi seimbang sebelum pemberian media

video animasi adalah 20,58 sedangkan rerata skor pengetahuan mengenai gizi seimbang sesudah pemberian media video animasi adalah 30,11.

Hal ini sejalan dengan teori (Leshin dalam Arsyad, 2017) bahwa pengetahuan dengan cara memberikan melalui media visual yang sebelumnya melakukan intervensi melalui penulisan naskah dan storyboard yang memerlukan persiapan yang banyak, rancangan yang menggabungkan penggunaan suara merupakan salah satu metode penting yang diperlukan dalam memberikan edukasi pengetahuan melalui media audio-visual, memberikan pengetahuan dapat meningkatkan daya ingat yang lebih lama dengan dibantu adanya gambar, audio yang mendukung, serta memudahkan responden untuk menerima pengetahuan baru yang sebelumnya belum pernah didapat, karena media visual memegang peran yang sangat penting dalam proses belajar terkait pengetahuan.

Edukasi gizi juga merupakan sebuah proses yang berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi, melakukan pembentukan sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan berbagai faktor lainnya yang dapat mempengaruhi makanan yang dimakan, serta dapat meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang ke arah yang lebih positif (Supriasa, 2018). Pengetahuan seseorang sangat dipengaruhi oleh penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan mengenai gizi juga merupakan dasar yang sangat penting untuk menentukan konsumsi makanan yang dimakan oleh seseorang. Seseorang yang memiliki pengetahuan baik dapat menerapkan gizi yang seimbang dan pada dasarnya pengetahuan setiap orang memiliki tingkatan yang berbeda-beda (Sitoayu & Sodik, 2020).

Selain itu, hasil analisis bivariat juga menunjukkan adanya pengaruh promosi kesehatan melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang pada keluarga anak usia sekolah di wilayah RT01/RW04 Lenteng Agung, Jagakarsa. Sebelum diberikan intervensi (pretest) 22,39, setelah diberikan intervensi rerata 27,25. Berdasarkan hasil uji paired simple t-test ( $p$ -value=0,000) yang menunjukkan berarti  $H_0$  ditolak ( $p < 0,05$ ) terdapat pengaruh perilaku melalui media video edukasi terhadap perilaku gizi seimbang. Hasil penelitian yang dilakukan Fayasari (2020) di SMP Negeri 281 Jakarta Timur terdapat perbedaan skor yang signifikan pada tingkat konsumsi sayur dan buah serta frekuensi sarapan antara siswa yang diberikan edukasi gizi dengan ceramah dan video dimana hasilnya adalah lebih tinggi pada yang diberikan edukasi gizi melalui media video. Upaya perbaikan gizi kesehatan yang diberikan pada seseorang dapat mempengaruhi perilakunya jika informasi yang diterima oleh orang tersebut dapat diaplikasikan langsung dalam kehidupan sehari-harinya. Sejalan dengan penelitian Meidiana (2018) menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan pada media video terhadap peningkatan perilaku remaja putri di SMP N 10 Kota Bengkulu. Hal ini sesuai dengan teori Notoatmodjo (2012) yang menjelaskan bahwa salah satu pengaruh dari memberikan sebuah edukasi adalah *enabling factor* yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi perilaku seseorang dan dapat membantu menyampaikan sebuah informasi. Selain itu, hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa selama ini Sebagian besar keluarga tidak pernah mendapatkan media pendidikan mengenai gizi seimbang dalam bentuk media elektronik, sehingga saat peneliti melakukan pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media video, Sebagian besar responden memiliki tingkat antusias yang tinggi untuk memperhatikan video tersebut.

## **SIMPULAN**

Terdapat peningkatan pada hasil rerata pengetahuan dan perilaku sesudah diberikan intervensi. Selain itu, ada pengaruh yang signifikan pada promosi kesehatan melalui media video edukasi

terhadap pengetahuan dan perilaku keluarga dengan anak usia sekolah mengenai gizi seimbang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustin. (2020). Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Seimbang Melalui Video Animasi di SD Mardi Rahayu Kabupaten Semarang. *Jurnal Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*, 13(1), 19-24.
- Arsyad, A. (2017). *Media Pembelajaran*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada
- Fayasari, A. (2020). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.77-88
- Februartanty. (2017). *metode penelitian survey*. Jakarta. Kencana
- Hadi. (2017). *Efektivitas Penggunaan Video sebagai Media*. 96-102
- Hermi et al. (2019), *Perilaku Makan Murid Sekolah Dasar Penerima PMT-AS di Desa Ciheulet dan Pasar Gaok Kabupaten Bogor*, Penelitian Gizi dan Makanan, Jilid 23 2000, hlm.72-79.
- Irvani, et, al. (2019). *Pengantar Keperawatan Keluarga*. EGC. Jakarta
- Kemkes R.I. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*. Jakarta. Kesehatan Republik Indonesia: Nomor 41 Tahun 2014, *Tentang Pedoman Operasional Keluarga Sadar Gizi Di Desa Siaga*, Jakarta
- Khomsan A, Faisal A, Riyadi H, Sukandar D, Mudjajanto S. (2019). *Studi Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kader Posyandu serta Perbaikan Gizi*,. Bogor. Institut Pertanian Bogor.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Jakarta: Departemen Kesehatan RI
- Leokuna. (2016). *Metodologi Penelitian Sosial*. Surabaya, Media Sahabat, Surabaya
- Lingga. (2015). *Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah*. *AcTion, Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118-127.
- Meldiana. (2018). *Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V Di SDN 016, Samarinda Seberang*. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 284-289.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*, Jakarta. Rinerka Cipta.
- Notoatmodjo, S.(2017), *Ilmu Kesehatan Masyarakat (Sebuah Pengantar)*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Sitoayu & Sodik, A. (2020). *Dasar Metodologi Penelitian Gizi*, Yogyakarta, Literasi Media Publishing.
- Sukanto. (2015). *Audio Visual Edisi 4*, Yogyakarta.
- Supariasa. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta. ECG.