

**PEMBERIAN EDUKASI ISI PIRINGKU MELALUI MEDIA VIDEO
ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PADA
REMAJA DI SMAIT AR-RAHMAH MAKASSAR**

*Providing education on the contents of my plate through animation video
media on knowledge and attitudes of teens at smait ar-rahmah makassar*

Wihda Aulia Bahar¹, Chaerunnimah², Nadimin², Sukmawati²

¹Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

wihdaauliabahargizi@poltekkes-mks.ac.id

085343990074

ABSTRACT

Adolescent nutrition problems are closely related to a lack of knowledge and negative attitudes toward balanced diets. Nuryani (2019) reported that 63.9% of adolescents had low knowledge levels and 46.7% showed attitudes that did not support balanced nutrition. One effective way to improve adolescents' understanding is through nutrition education using engaging media, such as animated videos. The Isi Piringku (My Plate) concept from the Ministry of Health is believed to help increase adolescents' nutritional understanding. This study aimed to analyze the effect of Isi Piringku education through animated video media on the knowledge and attitudes of students at SMAIT Ar-Rahmah Makassar.

This study employed a quasi-experimental approach with a pre-test and post-test control group design. A total of 126 students were randomly assigned into two groups, with 63 students in the intervention group and 63 in the control group. Information on knowledge and attitudes was gathered through questionnaires.

The Wilcoxon and paired t-test results indicated a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), demonstrating that Isi Piringku education via animated videos influenced the knowledge and attitudes of adolescents at SMAIT Ar-Rahmah Makassar. The Mann-Whitney test revealed no significant difference in knowledge ($p = 0.075$; $p > 0.05$), while a significant difference in attitudes was observed ($p = 0.001$; $p < 0.05$) between the group receiving animated videos and the group receiving standard videos.

In conclusion, Isi Piringku education through animated videos can improve the knowledge and attitudes of adolescents at SMAIT Ar-Rahmah Makassar.

Keywords: Education, Animated Video, Knowledge, Attitude.

RINGKASAN

Permasalahan gizi remaja erat kaitannya dengan kurangnya pengetahuan dan adanya sikap negatif terhadap pola makan seimbang. Nuryani (2019) melaporkan bahwa 63,9% remaja memiliki tingkat pengetahuan rendah dan 46,7% menunjukkan sikap yang kurang mendukung gizi seimbang. Salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja adalah penyuluhan gizi melalui media yang menarik, misalnya video animasi. Edukasi berbasis konsep *Isi Piringku* yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan diyakini mampu mendorong peningkatan pemahaman gizi remaja. Penelitian bertujuan menganalisis pengaruh edukasi *Isi Piringku* melalui media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap siswa SMAIT Ar-Rahmah Makassar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi-eksperimental dengan *pre test and post test control group*. Sebanyak 126 orang yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok, masing-masing 63 orang untuk kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data pengetahuan dan sikap diperoleh melalui kuesioner.

Hasil uji Wilcoxon dan uji t berpasangan menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti edukasi isi piringku melalui video animasi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMAIT Ar-Rahmah Makassar. Uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pada pengetahuan ($p = 0,075$; $p > 0,05$), namun terdapat perbedaan signifikan pada sikap ($p = 0,001$; $p < 0,05$) antara video animasi dan video biasa.

Kesimpulannya, edukasi isi piringku melalui media video animasi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja di SMAIT Ar-Rahmah Makassar.

Kata Kunci : Edukasi, Video Animasi, Pengetahuan, Sikap

PENDAHULUAN

Permasalahan gizi remaja seperti kekurangan gizi, kelebihan gizi dan obesitas yang bisa mempengaruhi tumbuh kembang serta dampaknya pada masalah gizi dewasa (Atasasih, 2022). Secara global, 15,1% remaja mengalami obesitas dan 5,7% kekurangan berat badan (Development Initiatives, 2018). Di Indonesia, Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi BB kurang dan BB sangat kurang pada remaja 13–15 tahun sebesar 8,7% dan usia 16–18 tahun sebesar 8,1%. Sementara itu, prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% (usia 13–15 tahun) dan 13,5% (usia 16–18 tahun). Di Sulawesi Selatan, remaja usia 13–15 tahun yang mengalami kekurangan gizi sebanyak 10,8%, dan usia 16–18 tahun sebesar 10,4%. Berat badan lebih juga ditemukan di usia 13–15 tahun sebesar 14,6% dan usia 16–18 tahun sebanyak 10,5% (Riskesdas, 2018).

Penyebab timbulnya masalah gizi pada remaja salah satunya berkaitan dengan pola kebiasaan makan dan gaya hidup remaja. Faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap masalah gizi bagi remaja yakni kurangnya pengetahuan mengenai gizi sehingga mempengaruhi pilihan makanan (Muchtar, 2023). Penelitian oleh Nuryani (2019) menunjukkan bahwa sebanyak 63,9% remaja memiliki pengetahuan kurang dan 46,7% memiliki sikap negatif terkait gizi seimbang.

Pendidikan gizi seperti edukasi merupakan suatu metode pendidikan gizi yang dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan serta sikap remaja terkait gizi dengan bantuan media sebagai alat penyampaian informasi. Satu pilihan media yang bisa digunakan ialah video. Sutrio & Yuniarto (2021) mengatakan penggunaan video terbukti menghasilkan nilai pengetahuan dan sikap siswa yang lebih tinggi dibandingkan penggunaan media Power Point.

Isi Piringku adalah konsep ajakan konsumsi makanan sehat yang menekankan pemenuhan gizi seimbang melalui pengaturan jumlah dan variasi jenis makanan mencakup makanan pokok, protein hewani, protein nabati, sayuran, dan buah-buahan. Pemberian edukasi gizi berbasis Isi Piringku memiliki peranan penting bagi remaja, karena dapat membantu mereka membangun kebiasaan makan yang sehat, mencukupi kebutuhan gizi sehari, serta meminimalisir terjadinya permasalahan gizi. Lebih jauh, edukasi ini juga diperlukan agar remaja memiliki pemahaman yang baik tentang prinsip gizi seimbang, sehingga mampu mengaplikasikannya dalam pemilihan maupun konsumsi makanan sehari-hari.

METODE

Jenis, Desain, Tempat dan Waktu

Desain penelitian ini menggunakan metode quasi-eksperimental dengan desain *pre-test* dan *post-test control group*. Penelitian melibatkan dua kelompok, yakni kelompok intervensi diberikan edukasi "Isi Piringku" melalui video animasi, dan kelompok kontrol diberikan edukasi melalui video biasa. Penelitian

ini dilaksanakan di SMAIT Ar-Rahmah Makassar selama Februari 2024 hingga Maret 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi penelitian mencakup 130 siswa kelas regular SMAIT Ar-Rahmah Makassar. Sampel dihitung menggunakan rumus uji beda dua rata-rata antar dua kelompok. Berdasarkan perhitungan, diperoleh jumlah sampel sebesar 57 siswa per kelompok. Setelah ditambahkan 10% untuk mengantisipasi *drop out*, total sampel menjadi 63 siswa per kelompok. Dengan demikian, jumlah keseluruhan sampel adalah 126 siswa. Penelitian ini menerapkan teknik pengambilan sampel dengan metode simple random sampling.

Cara Pemberian Intervensi

Video edukasi isi piringku dibuat sendiri menggunakan aplikasi Canva dengan materi yaitu pada episode pertama berisikan pengertian isi piringku, konsep isi piringku, dan manfaat komposisi bahan pangan dalam isi piringku. Episode kedua berisikan empat pesan penting dalam isi piringku, hal-hal yang perlu diperhatikan dalam pemilihan makanan, dan contoh menu dengan menggunakan isi piringku. Kelompok intervensi diberikan edukasi isi piringku melalui media video animasi. Sedangkan, kelompok kontrol diberikan edukasi yang sama melalui media video biasa.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data dalam penelitian ini terdiri atas data primer serta data sekunder. Data primer mencakup identitas sampel, data pengetahuan, dan data sikap yang dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Sementara itu, data sekunder yaitu gambaran umum lokasi penelitian serta jumlah siswa SMAIT Ar-Rahmah Makassar yang diperoleh dari pihak sekolah.

Pengolahan dan Analisis Data

Data pengetahuan diperoleh dari kuesioner 15 pertanyaan pilihan ganda dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk salah (skor 0–15). Data sikap

diperoleh dari kuesioner 15 pertanyaan dengan skor 1–5 untuk pilihan sangat tidak setuju sampai sangat setuju (skor 15–75). Pengolahan data dilakukan dengan langkah editing, coding, scoring, dan tabulating. Skor pengetahuan dikategorikan menurut Arikunto (2016) menjadi baik (76-100%), cukup (56-75%), dan kurang (<55%). Kategori sikap menurut Febrina (2020) adalah sikap positif ($\geq 80\%$) dan negatif (<80%).

Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran tiap variabel melalui penyajian tabel distribusi frekuensi dan presentase. Analisis bivariate dilakukan untuk menilai perbedaan sebelum dan setelah pemberian edukasi kepada kedua kelompok menggunakan uji *2 sampel berpasangan*. Setelah dilakukan uji normalitas, data pengetahuan berdistribusi tidak normal sehingga analisis pengaruh sebelum dan sesudah edukasi isi piringku pada kedua kelompok dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Data sikap pada kelompok intervensi dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi secara normal. Sedangkan, kelompok kontrol menggunakan uji *t 2 sampel berpasangan* karena datanya berdistribusi normal. Perbandingan pengetahuan dan sikap antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dianalisis dengan uji dua sampel bebas. Jika data tidak berdistribusi normal, maka uji *Mann-Whitney* diterapkan.

HASIL

Variabel pengetahuan menunjukkan hasil bahwa kelompok intervensi yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya pemberian edukasi isi piringku melalui media video animasi berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Sedangkan, kelompok kontrol yang dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui media video biasa terhadap pengetahuan remaja. Uji statistik *Mann-Whitney* didapatkan hasil analisis $p = 0,075$ ($p > 0,05$). Artinya tidak ada perbedaan pengaruh pemberian edukasi isi piringku melalui video animasi dan video biasa terhadap pengetahuan remaja.

Analisis variabel sikap menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi, uji Wilcoxon memperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh edukasi isi piringku melalui media video animasi terhadap sikap remaja. Pada kelompok kontrol, hasil uji t dua sampel berpasangan memberikan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti edukasi isi piringku dengan media video biasa juga berpengaruh terhadap sikap remaja. Sementara itu, hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang menandakan adanya perbedaan pengaruh antara edukasi isi piringku menggunakan media video animasi dibandingkan dengan video biasa.

PEMBAHASAN

Pemberian Edukasi Isi Piringku terhadap Pengetahuan Remaja

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada kedua kelompok, intervensi maupun kontrol, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menandakan bahwa edukasi Isi Piringku melalui video animasi maupun video biasa keduanya efektif meningkatkan pengetahuan remaja. Keunggulan media video terletak pada kemampuannya mengombinasikan suara dan gambar bergerak, sehingga informasi dapat disampaikan dengan lebih menarik, mudah dipahami, serta lebih mudah diingat dibandingkan dengan media visual statis seperti poster atau leaflet. Penelitian ini sejalan dengan hasil yang dilaporkan oleh Rahmawati et al. (2020), yang menyatakan bahwa pemanfaatan media video terbukti lebih efektif dalam meningkatkan fokus dan pemahaman remaja dibandingkan metode ceramah atau poster. Oleh karena itu, media video dapat dianggap sebagai sarana yang tepat dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja.

Penelitian ini juga menggunakan uji Mann-Whitney untuk membandingkan pengaruh edukasi Isi Piringku melalui media video animasi dan video biasa/konvensional terhadap pengetahuan remaja. Hasil analisis menunjukkan nilai $p = 0,075$ ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa kedua jenis media video tersebut tidak berbeda secara signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Dapat diketahui bahwa, baik video animasi maupun video

biasa sama-sama efektif dalam peningkatan pengetahuan, dan keberhasilan suatu edukasi lebih bergantung pada isi materi dan cara penyampaian bukan hanya bentuk visualnya.

Hasil ini didukung oleh penelitian Susanto & Lestari (2019), yang menyatakan bahwa efektivitas video animasi dan video biasa relatif setara dalam meningkatkan pemahaman peserta, selama konten yang disampaikan mudah dipahami. Studi sejenis yang dilakukan oleh Ningsih et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video animasi maupun video konvensional efektif meningkatkan pengetahuan remaja, meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara kedua jenis media tersebut.

Pemberian Edukasi Isi Piringku terhadap Sikap Remaja

Analisis menunjukkan bahwa skor sikap remaja mengalami peningkatan pada kedua kelompok. Hal ini menandakan bahwa terdapat pengaruh edukasi isi piringku terhadap sikap remaja, baik pada kelompok video animasi yang diuji dengan Wilcoxon ($p = 0,000$; $p < 0,05$) maupun kelompok video biasa yang diuji dengan *paired t-test* ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Efektivitas media video dalam edukasi gizi terletak pada penyajian informasi yang disertai visualisasi, sehingga memudahkan remaja dalam memahami materi. Pemahaman yang meningkat tersebut tidak hanya menambah pengetahuan tentang isi piringku, tetapi juga mendorong perubahan sikap yang berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat.

Penelitian ini sejalan dengan Faradila & Soeyono, (2024) menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi dalam edukasi gizi mempengaruhi sikap ibu balita secara positif, dengan perubahan sikap yang lebih baik sebesar 15,4%. Sama halnya dengan penelitian Berliana Dewi et al., (2023) menyatakan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media video animasi terbukti secara signifikan meningkatkan sikap ibu, berdasarkan hasil uji Wilcoxon dengan nilai $p = 0,016$.

Analisis perbandingan kedua media menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) berdasarkan uji Mann-Whitney. Skor sikap rata-rata pada kelompok yang mendapat edukasi melalui

video animasi lebih tinggi dibandingkan kelompok yang menggunakan video biasa. Temuan ini mengindikasikan bahwa video animasi lebih efektif dalam menumbuhkan sikap positif remaja terhadap konsumsi makanan sehat sesuai pedoman Isi Piringku. Keunggulan video animasi terletak pada penyajiannya yang lebih interaktif dan dinamis, sehingga mampu menarik perhatian, meningkatkan fokus, serta mempermudah internalisasi materi oleh peserta didik.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Rahmayanti & Magdalena (2024), yang melaporkan adanya perbedaan sikap siswa ketika diberikan edukasi melalui video animasi dibandingkan dengan video biasa. Nugraha et al. (2021) turut menegaskan bahwa media animasi lebih efektif dalam memodifikasi sikap dibandingkan pendekatan konvensional seperti ceramah ataupun media berbasis cetak. Sejalan dengan itu, penelitian Yuliana et al. (2023) menunjukkan bahwa media animasi lebih unggul dibandingkan poster maupun leaflet dalam meningkatkan sikap remaja terhadap gizi seimbang. Oleh karena itu, media video animasi dapat dijadikan pilihan strategis dalam pendidikan gizi, karena terbukti lebih efektif dalam membentuk sikap positif dibandingkan media lain.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi Isi Piringku melalui media video animasi berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja di SMAIT Ar-Rahmah Makassar sebelum dan sesudah intervensi.

SARAN

Penelitian berikutnya diharapkan mampu mengembangkan media edukasi yang lebih inovatif dan sesuai dengan kemajuan teknologi untuk meningkatkan minat remaja. Dan bagi remaja sendiri diharapkan untuk selalu menerapkan pengetahuan isi piringku dalam kehidupan sehari-hari guna mencegah masalah gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi dalam penyusunan naskah ini. Ucapan terima kasih secara khusus penulis sampaikan kepada Ibu Chaerunnimah dan Bapak Nadimin atas arahan, nasihat, serta bimbingan ilmiah yang diberikan dengan penuh kesabaran. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar atas dukungan fasilitas, serta kepada pihak SMAIT Ar-Rahmah Makassar yang telah memfasilitasi kelancaran penelitian. Akhir kata, penghargaan dan terima kasih yang mendalam penulis sampaikan kepada orang tua, keluarga besar, serta sahabat tercinta atas doa, motivasi, dan dukungan moral yang tidak pernah berhenti hingga terselesaikannya naskah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Atasasih, H. (2022). Sosialisasi “Isi Piringku” Pada Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 116–121.
- Berliana Dewi, Dewi, Z., & Widyastuti Hariati, N. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Stunting. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 5(1), 14–25.
- Development Initiatives. (2018). *2018 Global Nutrition Report: Shining a light to spur action on nutrition*. Development Initiatives.
- Faradila, T. A., & Soeyono, R. D. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Dan Penget Sikap Ibu Balita Di Desa Bangkok Kecamatan Glagah Kabupaten Lamongan*. 2018, 626–631.
- Muchtar, F. (2023). Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 1(2), 266–274.
- Ningsih, R., et al. (2022). *Perbandingan Efektivitas Video Animasi dan Video Konvensional dalam Edukasi Gizi pada Remaja*. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 78-90.
- Nugraha, A., Setyawan, H., & Prasetyo, B. (2021). Efektivitas edukasi berbasis video animasi dalam meningkatkan sikap siswa terhadap gizi seimbang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 25-33.

- Nuryani. (2019). *Gambaran Pengetahuan, Sikap, Perilaku dan Status Gizi pada Remaja di Kabupaten Gorontalo*. 2(2), 63–70.
- Rahmayanti, R., & Magdalena. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Pentingnya Sarapan Pagi. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi (JR-Panzi)*, 6(1), 2024.
- Rahmawati, D., et al. (2020). *Pengaruh Media Audiovisual terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Remaja*. Jurnal Pendidikan Kesehatan, 8(1), 45-53.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Susanto, A., & Lestari, R. (2019). *Media Pembelajaran Interaktif dalam Pendidikan Gizi*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 10(3), 200-210.
- Sutrio, S., & Yuniarto, 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.
- Yuliana, S., Hartati, S., & Pramesti, R. (2023). *Pengaruh media edukasi gizi berbasis animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap remaja*. Jurnal Gizi & Edukasi, 12(2), 145–153.

TABEL

Tabel 01
Distribusi Kelompok Berdasarkan Umur Remaja di SMAIT Ar-Rahmah Makassar
Tahun 2025

Umur (Tahun)	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
15-16	37	58,7	36	57,1
17-18	26	41,3	27	42,9
Total	63	100	63	100

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 09
Pengaruh Pemberian Edukasi Isi Piringku terhadap
Pengetahuan Remaja

Grup	Pre Test	Post Test	Nilai <i>p</i>	Perbedaan	Nilai <i>p</i>
Video Animasi	7,65±2,21	13,06±2,27	0,000	5,41±2,51	0,075
Video Biasa	7,54±1,71	12,25±2,56	0,000	4,71±2,47	

Sumber : Data Primer 2025

Tabel 10
Pengaruh Pemberian Edukasi Isi Piringku terhadap
Sikap Remaja

Grup	Pre Test	Post Test	Nilai <i>p</i>	Perbedaan	Nilai <i>p</i>
Video Animasi	56,05±5,81	63,02±6,27	0,000	6,97±5,52	0,001
Video Biasa	56,70±5,87	60,97±7,26	0,000	4,27±6,21	

Sumber : Data Primer 2025