



Pengaruh Edukasi Gizi melalui Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Siswa SMA Negeri 1 Gorontalo (*Influence of Nutritional Education Through Videos on Knowledge and Attitudes Regarding Balanced Nutrition among Students at SMA Negeri 1 Gorontalo*)

Dita Dwi Aulia Ibrahim¹, Sunarto Kadir², Vidya Avianti Hadju³

^{1,2,3}Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo
ditadwiauliaibrahim2@gmail.com¹, sunartokadir@ung.ac.id², vidya.avianti@ung.ac.id³

Article Info	Abstract
Article history: Received: 29 Juni 2026 Revised: 17 Juli 2026 Accepted: 20 Juli 2026	Knowledge and attitudes regarding nutrition are important factors that influence adolescents' health. Therefore, nutrition education is an effective strategy to improve individuals' understanding and encourage healthy nutritional practices. This study aimed to examine the effect of video-based nutrition education on knowledge and attitudes toward balanced nutrition among Grade X-2 students at SMA Negeri 1 Gorontalo. This study employed a quantitative approach using a quasi-experimental one-group pre-test and post-test design without a control group. Data were collected over a two-week period through two measurements: a pre-test before the intervention and a post-test after the intervention. The study involved 32 participants. Data were analyzed using the non-parametric Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that the mean knowledge score increased from 11.88 before the intervention to 13.56 after the intervention. Similarly, the mean attitude score increased slightly from 68.06 to 69.06. Statistical analysis indicated a significant effect of the intervention on knowledge ($p = 0.001$, $p < 0.05$), whereas no significant effect was found on attitudes ($p = 0.249$, $p > 0.05$). It can be concluded that video-based nutrition education significantly improved students' knowledge of balanced nutrition but did not significantly influence their attitudes. Future studies are recommended to explore the use of other educational media to enhance both knowledge and attitudes toward balanced nutrition.
Keywords: Education Knowledge Attitude Balanced Nutrition Adolescents	
Kata Kunci: Edukasi Pengetahuan Sikap Gizi Seimbang Remaja	
	Abstrak Pengetahuan dan sikap tentang gizi merupakan dua hal penting yang dapat memengaruhi kesehatan remaja. Sehingga edukasi gizi adalah salah satu cara yang baik untuk membantu individu atau masyarakat sehingga mereka bisa lebih paham dan menjaga gizi yang baik. Berdasarkan hal tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan pendekatan One group pre-test and post-test without control group (tanpa kelompok pembandingan) pengukuran dilakukan sebanyak dua kali selama 2 minggu, yaitu pemberian pre-test sebelum dilakukan perlakuan dan post-test sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi. Jumlah sampel penelitian 32 orang. Dengan menggunakan uji non-parametrik yaitu Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden sebelum

edukasi yaitu 11,88 kemudian meningkat menjadi 13,56 setelah edukasi. Rata-rata skor sikap pada responden sebelum edukasi yaitu 68,06 dan meningkat menjadi 69,06 setelah edukasi. Hasil uji statistik nilai $\rho = 0,001 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$) untuk pengetahuan. Sedangkan hasil uji statistik pada variabel sikap nilai $\rho = 0,249 > 0,05$ ($\alpha = 0,05$). Dapat disimpulkan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media video pada variabel pengetahuan, sedangkan pada variabel sikap tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media video. Diharapkan peneliti selanjutnya menggunakan media edukasi lainnya.

Corresponding Author:

Dita Dwi Aulia Ibrahim
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo
ditadwiauliaibrahim2@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Istilah gizi berasal dari kata bahasa Arab “*ghidza*” yang berarti makanan, dan dalam bahasa Inggris dikenal sebagai “*nutrition*”. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Gizi seimbang merupakan acuan bagi seseorang dalam mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat mencegah berbagai permasalahan gizi (Selvi et al., 2021).

Berdasarkan data terbaru dari Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja usia 16-18 tahun untuk kategori sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 6,6%, gizi lebih 8,8%, gizi baik atau normal 79,6%, dan obesitas 3,3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Di Provinsi Gorontalo, berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 prevalensi status gizi (IMT/U) pada umur 16-18 tahun untuk gizi kurang sebesar 5,3%, gizi baik atau status gizi normal sebesar 77,9%, overweight 9,6%, dan obesitas sebesar 5,2% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023). Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Kota Timur tahun 2025 diperoleh bahwa status gizi siswa X SMA Negeri 1 Gorontalo sebagai berikut: 53,3% siswa memiliki status gizi normal, 27,2% gizi kurang, 16,9% gizi lebih, dan 9,92% siswa memiliki status gizi obesitas. Hal ini jika di rekapitulasi maka sebanyak 54,04% adalah siswa yang memiliki masalah pada gizinya. Hal ini perlu menjadi perhatian khusus bagi pihak sekolah, orang tua, dan pemerintah untuk segera mengimplementasikan program intervensi yang efektif.

Berdasarkan hasil observasi awal melalui pengisian kuesioner pada siswa kelas X menunjukkan adanya ketidaksesuaian antara persepsi dan pemahaman siswa mengenai gizi seimbang. Meskipun sebagian besar siswa menyatakan telah mengetahui tentang gizi seimbang, pemahaman mereka belum mencerminkan konsep yang benar. Hal ini terlihat dari jawaban siswa yang masih mengaitkan konsep gizi seimbang dengan “4 Sehat 5 Sempurna”, serta hasil pertanyaan esai yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendengar istilah gizi seimbang atau hanya memaknainya sebagai makanan yang memiliki gizi seimbang secara umum.

Hasil observasi ini menggambarkan bahwa pengetahuan dan sikap siswa tentang gizi seimbang masih belum optimal dan belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang berlaku di Indonesia. Selain itu, siswa belum pernah mendapatkan edukasi gizi di sekolah dalam beberapa bulan terakhir, sehingga paparan informasi gizi yang benar masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi yang terstruktur dan sesuai dengan karakteristik remaja. Media video dipilih sebagai sarana edukasi karena lebih diminati siswa dibandingkan media cetak, serta diharapkan mampu meningkatkan pemahaman, memperkuat sikap positif, dan mendorong perubahan perilaku gizi seimbang.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan pendekatan *One group pre-test and post-test without control group* (tanpa kelompok pembandingan). Dalam penelitian ini,

pengukuran dilakukan sebanyak dua kali selama 2 minggu, yaitu pemberian *pre-test* sebelum dilakukan perlakuan dan *post-test* sesudah dilakukan perlakuan pada kelompok intervensi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo berjumlah 35 siswa. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5% sehingga sampel yang diperoleh sebanyak 32 siswa. Analisis data dilakukan dengan uji analisis univariat dan bivariat yang menggunakan uji non-parametrik yaitu *wilcoxon signed rank test*. Penelitian ini telah di uji etik di Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor 032/UN47.B7/KE/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Univariat

3.1.1 Distribusi Responden menurut Usia

Pada penelitian ini distribusi responden pada kelompok intervensi berdasarkan usia disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo

No	Usia	n	%
1	15 Tahun	22	68.8
2	16 Tahun	9	28.1
3	17 Tahun	1	8.1
Total		32	100%

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden menurut usia diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 15 tahun, yaitu sebanyak 22 siswa (68,8%). Responden dengan usia 16 tahun berjumlah 9 siswa (28,1%), dan responden dengan usia 17 tahun hanya berjumlah 1 siswa (8,1%).

3.1.2 Distribusi Responden menurut Jenis Kelamin

Pada penelitian ini distribusi responden pada kelompok intervensi berdasarkan usia disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo

No	Jenis Kelamin	n	%
1	Laki-laki	14	43.7
2	Perempuan	18	56.3
Total		32	100%

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden berdasarkan jenis kelamin diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 18 siswa (56.3%), sedangkan responden berjenis kelamin laki-laki berjumlah 14 siswa (43,7%).

3.1.2.1 Pengetahuan

Tabel 3. Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) Diberikan Edukasi Melalui Media Video Tentang Gizi Seimbang

Pengetahuan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Baik	14	43.7	19	59.4
Cukup	15	46.9	12	37.5
Kurang	3	9.4	1	3.1
Total	32	100	32	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 3 distribusi tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas X-2 sebelum (*pre-test*) diberikan edukasi dengan media video tentang gizi seimbang yaitu masing-masing sebanyak 14 siswa (43.8%) berada pada kategori baik, 15 (46.9%) siswa berada pada kategori cukup, serta 2 orang siswa berpengetahuan kurang (6.3%). Setelah diberikan intervensi (*post-test*), sebanyak 19 siswa (59.4%) berpengetahuan baik, 12 siswa (37.5%) berpengetahuan cukup, dan 1 siswa (3.1%) berpengetahuan kurang.

3.1.2.2 Sikap

Tabel 4. Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo Sebelum (*Pre-test*) dan Sesudah (*Post-test*) Diberikan Edukasi Dengan Media Video Tentang Gizi Seimbang

Sikap	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	27	84.4	29	90.6
Cukup	5	15.6	2	6.3
Kurang	0	0	1	3.1
Total	32	100	32	100

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 4 distribusi perubahan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas X-2 sebelum (*pre-test*) diberikan edukasi dengan media video tentang gizi seimbang yaitu sebanyak 27 siswa (84.4%) berada pada kategori baik dan 5 siswa (15.6%) berkategori cukup. Setelah diberikan intervensi (*post-test*), sebanyak 29 siswa (90.6%) berada pada kategori baik, 2 siswa (6.3%) berkategori cukup, dan 1 siswa (3.1%) berada pada kategori kurang.

3.2 Bivariat

3.2.1 Pengetahuan

Tabel 5. Analisis Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo Sebelum (*Pre-test*) dan Setelah (*Post-test*) Diberikan Edukasi

Pengetahuan	n	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	p
<i>Pre-test</i> (Sebelum)	32	11,88	4	18	3,825	0,001
<i>Post-test</i> (Sesudah)	32	13,56	4	19	3,818	

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil dari rata-rata nilai pengetahuan siswa tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video yaitu 11,88 dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 18. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video diperoleh hasil rata-rata pengetahuan siswa yaitu 13,56 dengan nilai minimal 4 dan nilai maksimal 19.

3.2.2 Sikap

Tabel 6. Analisis Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Sikap Tentang Gizi Seimbang pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo sebelum (*Pre-test*) dan Setelah (*Post-test*) Diberikan Edukasi

Sikap	n	Mean	Min	Max	Std. Deviasi	p
<i>Pre-test</i> (Sebelum)	32	68,06	48	77	6,579	0,249
<i>Post-test</i> (Sesudah)	32	69,06	40	80	7,370	

Sumber: Data primer, 2026

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil dari rata-rata nilai sikap siswa tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video yaitu 68,06 dengan nilai minimal 48 dan nilai maksimal 77. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang dengan media video diperoleh hasil rata-rata pengetahuan siswa yaitu 69,06 dengan nilai minimal 40 dan nilai maksimal 80.

3.3 Pengetahuan Siswa Mengenai Gizi Seimbang sebelum dan sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Media Video

Berdasarkan Tabel 3, dapat dilihat bahwa media video mampu membantu siswa memahami materi gizi seimbang dengan lebih jelas. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah siswa pada kategori pengetahuan baik serta menurunnya jumlah siswa pada kategori cukup dan kurang setelah dilakukan intervensi edukasi gizi seimbang dengan media video.

Media *audio-visual* memanfaatkan kombinasi gambar bergerak, suara, dan penjelasan naratif sehingga informasi yang diberikan mudah dipahami dan diingat oleh siswa. Video merupakan media *audio-visual* yang dapat mengungkapkan objek dan peristiwa seperti keadaan sesungguhnya. Melalui media video

pembelajaran menjadi lebih bermakna sehingga informasi yang disampaikan melalui video tersebut dapat dipahami secara utuh (Mansyah & Rahmawati, 2021).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Utama et al. (2025) penelitian tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media video memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada remaja. Hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan tingkat pengetahuan sebelum intervensi yaitu 4% dan sesudah diberikan intervensi meningkat menjadi 65% setelah diberikan edukasi melalui media video.

3.4 Sikap Siswa Mengenai Gizi Seimbang sebelum dan sesudah Diberikan Edukasi Gizi Melalui Media Video

Berdasarkan Tabel 4, dapat dilihat bahwa sikap siswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui media video itu tidak terlalu mengalami peningkatan. Hal ini disebabkan oleh pemilihan jawaban pada saat *pre-test* sejak awal karena mereka rata-rata memilih pernyataan “sangat setuju” dan “setuju” pada setiap item butir pertanyaan. Dengan demikian, hal ini menunjukkan bahwa sejak awal sebagian besar siswa telah memiliki kecenderungan sikap yang positif terhadap konsep gizi seimbang. Dengan tingginya skor awal tersebut, ruang peningkatan setelah intervensi menjadi relatif terbatas (*ceiling effect*). Oleh karena itu, meskipun terjadi peningkatan skor pada *post-test*, perubahan tersebut tidak terlalu besar karena sebagian besar responden memang sudah berada pada kategori sikap baik sejak sebelum diberikan edukasi.

Pada kategori sikap “kurang”, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa pada kategori ini saat *pre-test* (0%), namun terdapat 1 siswa (3,1%) pada *post-test*. Munculnya 1 responden dengan sikap kurang setelah intervensi dapat dipengaruhi oleh faktor individual, seperti rendahnya minat dalam memperhatikan edukasi yang diberikan, kurangnya perhatian saat penyampaian materi, atau perbedaan daya tangkap siswa terhadap informasi yang disampaikan melalui media video.

Perubahan perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor predisposisi meliputi: pengetahuan, sikap, tradisi/kepercayaan, tindakan, dan juga nilai. Selain itu, sikap dapat terbentuk melalui proses mengamati dan meniru hal-hal positif dan mendapatkan penguatan dan penerimaan informasi secara langsung (Prasetya et al., 2021).

3.5 Pengaruh Edukasi melalui Media Video terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo

Berdasarkan Tabel 5 analisis pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan edukasi, diperoleh hasil penelitian pada 32 responden yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada responden setelah diberikan intervensi edukasi melalui media video. Hasil analisis statistik yang di uji menggunakan uji nonparametrik yaitu uji wilcoxon, menunjukkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan sebelum diberikan intervensi adalah 11,88 dan setelah diberikan intervensi edukasi dengan media video adalah 13,56 yang artinya terdapat perbedaan antara skor pengetahuan siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Nilai p atau probabilitas menunjukkan hasil 0,001 atau $p = 0,001 < 0,05$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya edukasi gizi seimbang menggunakan media video berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo.

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan intervensi mengenai gizi seimbang melalui media video adalah sebesar 11,88 yang menggambarkan bahwa pemahaman siswa mengenai gizi seimbang masih terbatas dan belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang yang berlaku di Indonesia, seperti pengertian tentang gizi seimbang yang menurut mereka adalah 4 sehat 5 sempurna, konsep 4 sehat 5 sempurna yang sekarang sudah digantikan dengan konsep gizi seimbang, jumlah pilar gizi seimbang, keunggulan protein hewani dan nabati, anjuran konsumsi minum air putih, dan sebagainya. Oleh karena itu, kondisi ini menunjukkan bahwa perlunya pemberian intervensi edukasi gizi seimbang yang efektif dan mudah dipahami oleh siswa. Media video dipilih sebagai sarana edukasi karena mampu menyajikan informasi secara visual dan audio, sehingga diharapkan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman yang kepada siswa mengenai prinsip gizi seimbang yang benar.

Setelah diberikan edukasi gizi dengan media video terjadi peningkatan nilai rata-rata pengetahuan siswa menjadi 13,56, hal ini menunjukkan bahwa siswa mulai memahami konsep gizi seimbang secara lebih tepat, termasuk perbedaan konsep 4 sehat 5 sempurna dan pedoman gizi seimbang, jumlah pilar gizi seimbang, jenis dan keunggulan sumber protein, anjuran konsumsi air putih dalam sehari, dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa penyampaian materi melalui media video mampu meningkatkan daya tarik dan daya ingat siswa terhadap materi gizi seimbang. Hal ini sesuai dengan teori *Social Cognitive Theory* (SCT) teori yang dikembangkan oleh Bandura (1986) yang menjelaskan bahwa proses pembelajaran terjadi melalui pengolahan informasi secara mental. Oleh karena itu, penyampaian materi melalui media video mampu meningkatkan daya tarik dan daya ingat siswa terhadap materi gizi seimbang. Distribusi tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media video menunjukkan perubahan yang positif pada setiap kategori pengetahuan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maryati dan Riya (2023) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan tentang pemberian edukasi gizi dengan media video terhadap pengetahuan. Kemudian, hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Hasanah (2025) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pengetahuan remaja dengan intervensi yang diberikan yaitu edukasi tentang gizi seimbang. Media yang dapat digunakan untuk penyuluhan kesehatan salah satunya adalah media video. Media *audio-visual* berupa video animasi dapat digunakan untuk meningkatkan minat remaja dalam kegiatan penyuluhan, oleh karena itu diharapkan setelah dilakukan penyuluhan dapat memberikan efek positif bagi remaja (Hidayah et al., 2022).

Penggunaan video sebagai media edukasi dirasa efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang karena di dalam video berisi konten-konten yang informatif dengan perpaduan gambar dan warna yang menarik. Menurut Aisah et al. (2021) penggunaan media video sangat cocok bagi generasi 4.0 dimana tingkat antusiasme mereka terhadap penggunaan teknologi cukup tinggi. Keunggulan dari menggunakan video sebagai media edukasi karena video merangsang indra penglihatan dan pendengaran siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, dapat diartikan bahwa media video mampu membantu responden memahami materi gizi dengan lebih baik melalui penyajian informasi yang menarik, visual, dan mudah dipahami, sehingga dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

3.6 Pengaruh Edukasi melalui Media Video terhadap Sikap Gizi Seimbang pada Siswa Kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo

Berdasarkan Tabel 6 analisis pengaruh edukasi gizi seimbang dengan media video terhadap sikap gizi seimbang pada siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo sebelum (*pre-test*) dan setelah (*post-test*) diberikan edukasi, diperoleh hasil penelitian pada 32 responden yang menunjukkan bahwa hasil analisis statistik yang di uji menggunakan uji nonparametrik yaitu uji *wilcoxon*, diperoleh hasil bahwa menunjukkan bahwa rata-rata nilai sikap sebelum diberikan intervensi adalah 68,06 dan setelah diberikan intervensi edukasi dengan media video adalah 69,06 yang artinya terdapat perbedaan antara skor sikap siswa sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi. Nilai p atau probabilitas menunjukkan hasil 0,249 atau $p = 0,249 > 0,05$ ($\alpha = 0,05$) yang artinya edukasi gizi seimbang menggunakan media video tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan sikap siswa kelas X-2 SMA Negeri 1 Gorontalo.

Nilai rata-rata siswa sebelum diberikan intervensi edukasi gizi dengan media video adalah 68,06 dan berada dalam kategori baik. Dan setelah diberikan intervensi edukasi gizi seimbang nilai rata-rata sikap siswa menjadi 69,06. Walaupun terdapat perbedaan dalam skor sikap siswa, tetapi skor tersebut tidak berpengaruh secara signifikan dan tidak bermakna secara statistik, namun skor sikap siswa tetap berada dalam kategori baik.

Kondisi ini dapat disebabkan oleh kecenderungan siswa telah memilih jawaban yang bersifat positif sebelum diberikan intervensi, sehingga tidak terjadi perubahan yang bermakna setelah pemberian intervensi karena nilai awal sudah relatif tinggi (*ceiling effect*). Selain itu, perubahan sikap pada individu umumnya tidak terjadi secara instan, melainkan memerlukan proses yang lebih panjang dibandingkan dengan peningkatan pengetahuan. Pengetahuan merupakan aspek kognitif yang relatif lebih mudah dipengaruhi melalui pemberian informasi dalam waktu singkat, sedangkan sikap merupakan komponen afektif individu yang berkaitan dengan nilai, keyakinan, dan pengalaman, sehingga memerlukan waktu serta penguatan yang berulang agar dapat mengalami perubahan secara bermakna.

Sikap tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam penelitian ini disebabkan oleh durasi intervensi yang singkat, oleh karena itu intervensi perlu dilakukan dengan jangka waktu yang lebih lama dan berkelanjutan melalui beberapa sesi edukasi yang interaktif seperti diskusi dan praktik, serta melibatkan lingkungan sekitar. Dengan paparan edukasi yang berulang, diharapkan perubahan sikap menjadi lebih signifikan, mengingat pembentukan sikap membutuhkan waktu lebih lama dibandingkan pengetahuan karena melibatkan penyerapan nilai dan keyakinan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2024) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap sikap siswa setelah diberikan intervensi. Kemudian, hasil penelitian ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iswahyudi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap sikap siswa setelah diberikan intervensi. Tidak signifikannya perubahan sikap ini mengindikasikan bahwa media video belum sepenuhnya mampu membentuk perubahan sikap baru, melainkan hanya memperkuat kecenderungan sikap yang sebelumnya sudah dimiliki oleh sebagian besar siswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan video pembelajaran sebagai salah satu faktor dalam pembentukan aspek sikap yang diharapkan belum memberikan pengaruh besar. Hal ini dipengaruhi oleh ada atau tidaknya faktor penguat (*reinforcing factor*) yang berperan sebagai penghubung antara informasi yang diterima dan pembentukan sikap. Selain itu, kemampuan individu dalam memahami dan mengolah informasi turut menentukan apakah informasi tersebut dapat dijadikan rujukan dalam pembentukan sikap. Perubahan sikap terjadi ketika pesan tersebut meyakinkan sehingga mudah dipahami, diterima, dan disetujui oleh penerima informasi sehingga kemudian membentuk kecenderungan sikap individu.

Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2022) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap sikap siswa. Kemudian, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siagian dan Manurung (2024) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan sikap sebelum dan sesudah edukasi. Salah satu faktor yang berperan dalam perubahan sikap adalah pemberian edukasi melalui *audio-visual* (Notoatmodjo, 2011). Namun, sikap seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh penyampaian informasi atau edukasi saja. Faktor lain yang dapat memengaruhi pembentukan sikap adalah pengaruh dari luar seperti peran orang tua, teman sebaya, pengalaman pribadi, nilai dan norma budaya, media massa, agama, kondisi psikologis, serta pengaruh dari orang lain yang dianggap penting dalam kehidupannya (Sunaryo, 2004).

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febriyani et al. (2024) yang menunjukkan bahwa sikap siswa dalam kategori cukup sebelum diberikan intervensi yaitu sebesar 72,2% dan setelah diberikan intervensi yaitu 42,6%. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Rizky et al. (2022) juga menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi gizi dengan media video.

Secara keseluruhan, hasil analisis variabel sikap menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media video tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat adanya kecenderungan perubahan positif, yang ditandai dengan meningkatnya jumlah siswa dalam kategori sikap baik dan menurunnya kategori sikap cukup.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap pengetahuan siswa, dengan nilai p value ($p = 0,001 < 0,05$), yang menunjukkan bahwa media video efektif meningkatkan daya tarik dan daya ingat siswa.
- 2) Tidak ada pengaruh edukasi gizi melalui media video terhadap sikap siswa dengan nilai p value atau $p = 0,249 > 0,05$. Hal ini dikarenakan nilai awal sikap yang sudah tinggi (*ceiling effect*).

4.2 Saran/Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan media edukasi lainnya, desain penelitian dengan menambahkan kelompok kontrol, memperpanjangkan durasi dan intervensi edukasi gizi dengan media video, serta jumlah populasi dan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

REFERENSI

- Aisah, S., Ismail, S., & Margawati, A. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), 641–655.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action. *Englewood Cliffs, NJ*, 1986(23-28), 2.
- Dewi, R. S. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight Di MAN 1 Aceh Barat Tahun 2021. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
- Febriyani, R., Hanun Siregar, M., & Bohari. (2024). The Effect of Nutrition Video on Knowledge and Attitudes about Balanced Nutrition in Students of SMAN 4 Serang City. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 106–111.
- Hidayah, N. M., Mintarsih, S. N., & Ambarwati, R. (2022). Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 4(1), 1–6.
- Iswahyudi, Asih, R. A., & Syaifuddin, M. (2025). The Influence Of Nutrition Educational Videos In Physical Education Learning On The Improvement Of Healthy Food Knowledge And Its Impact On Attitudes Toward Choosing Healthy Foods. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 5(10).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka* (p. 879).
- Mansyah, B., & Rahmawati, F. (2021). The Effectiveness of Audio-Visual Health Education Media on Diet on The Level of Knowledge and Attitude of Adolescent in the Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus. *Media Keperawatan Indonesia*, 4(1), 1.
- Maryati, A., & Riya, R. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di SMP N 19 Muaro Jambi. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(6), 1157–1163.
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat: Ilmu & Seni Edisi Revisi*. Rhineka Cipta.
- Prasetya, E., Nurdin, S. S. I., & Ahmad, Z. F. (2021). Hubungan Pemanfaatan Sumber Informasi Dengan Sikap Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 1–8.

- Rizky, A., Poncorini, E., & Suminah. (2022). Nutrition Education for Adolescents Using Animation Videos to Increase Knowledge, Attitudes and Breakfast Behavior Adhitya. *Aloha International Journal of Health Advancement (AIJHA)*, 5(12), 279–283.
- Safitri, N., & Hasanah, L. N. (2025). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Anak Sekolah Di SD Muhammadiyah Ledok Kulon Progo DIY. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 144–149.
- Selvi, Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(September), 66–72.
- Siagian, E., & Manurung, S. (2024). *Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Di Sekolah*. 8(1), 100–108.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Utama, L. J., Sundari, W., Abdi, L. K., Ardesa, Y. H., & Yunita, L. (2025). Penyuluhan Gizi Melalui Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja di Puskesmas Selong Kabupaten Lombok Timur , Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Gizi Dietetik*, 4(3), 190–196.
- Wulandari, K., Kurniasari, R., & Adriani, E. (2024). Pengaruh Media Promosi Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang Siswa SDN Sukaluyu IV Karawang Kayla. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan (JGK)*, 16(2), 152–161.