

PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA VIDEO TERHADAP REMAJA PUTRI POSYANDU REMAJA DUSUN NGLEDOK DESA BALEPANJANG KECAMATAN BATURETNO KABUPATEN WONOGIRI

Athia Zainun Fakiha¹, Ronal Tolkhah², Asti Andryani³, Ronald Tolkhah⁴, Asti Andryani⁵
Politeknik Kesehatan Surakarta, Indonesia

athiazainunfakiha@mail.ugm.ac.id

Diserahkan tanggal 28 Agustus 2026 | Diterima tanggal 28 Agustus 2026 | Diterbitkan tanggal 30 September 2026

Abstract:

Balanced nutrition in adolescents serves as a reference for consuming nutrients according to the body's needs, which can prevent various nutritional problems. The 2018 National Basic Health Research Survey reported that the rate of malnutrition in Indonesia remains quite high, with more than a quarter of adolescents aged 13–15 years experiencing stunting. One effort to address this problem is by changing eating behavior through nutrition education interventions. This study aims to determine the effect of health education using video media on adolescent girls at the Youth Posyandu in Ngledok Hamlet, Balepanjang Village, Baturetno Subdistrict, Wonogiri Regency. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sampling technique used was simple sampling with a total of 53 respondents. Data collection was carried out using a balanced nutrition questionnaire, and data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that the Wilcoxon test obtained a *p*-value of 0.000, so the hypothesis was accepted. The conclusion of this study is that there is an effect of health education using video media on adolescent girls at the Youth Posyandu in Ngledok Hamlet, Balepanjang Village, Baturetno Subdistrict, Wonogiri Regency.

Keywords: Health Education, Video Media, Balanced Nutrition, Adolescent Girls

Abstrak:

Gizi seimbang pada remaja merupakan acuan dalam mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh yang dapat mencegah berbagai permasalahan gizi. Survei Riset Kesehatan Dasar Nasional (2018) melaporkan bahwa status kurang gizi di Indonesia masih cukup besar, dengan lebih dari seperempat populasi remaja usia 13–15 tahun mengalami stunting. Salah satu upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengubah perilaku pola makan melalui intervensi pendidikan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. Penelitian ini menggunakan metode pre-experimental design dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple sampling dengan jumlah sampel sebanyak 53 responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner gizi seimbang dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan uji Wilcoxon diperoleh nilai *p*-value sebesar 0,000 sehingga hipotesis diterima. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Media Video, Gizi Seimbang, Remaja Putri

Copyright © 2026, Author

This is an open-access article under the [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)



PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10–19 tahun yang berada pada masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja ditandai dengan berbagai perubahan, baik secara fisik, psikologis maupun sosial dan budaya. Perubahan tersebut terlihat melalui proses kematangan fisik dan seksual, perkembangan sosial dan ekonomi, pembentukan identitas diri, serta pengembangan berbagai keterampilan yang dibutuhkan untuk menjalankan peran sebagai individu dewasa. Dalam proses tersebut, remaja menghadapi berbagai peluang sekaligus risiko yang dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, serta norma yang berlaku di sekitarnya (Lansford & Banati, 2018; UNICEF, 2021). Perubahan yang berlangsung secara cepat pada masa remaja menyebabkan kebutuhan terhadap zat gizi juga perlu mendapatkan perhatian agar pertumbuhan dan perkembangan dapat berlangsung secara optimal.

Gizi merupakan salah satu komponen penting yang berperan dalam mendukung kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan remaja. Gizi seimbang pada remaja merupakan acuan dalam mengonsumsi zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh sehingga dapat membantu mencegah berbagai permasalahan gizi (Festi, 2018). Pedoman Gizi Seimbang menekankan bahwa makanan yang dikonsumsi sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu. Penerapan Gizi Seimbang mencakup empat pilar utama, yaitu keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal (Dewi Pujiana et al., 2023). Oleh karena itu, pemahaman dan penerapan prinsip Gizi Seimbang menjadi bagian penting dalam membentuk perilaku kesehatan pada masa remaja.

Pemenuhan kebutuhan gizi berkaitan erat dengan status gizi seseorang. Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat dari pemanfaatan zat-zat gizi yang berasal dari makanan yang dikonsumsi (Rahmat, 2022). Status gizi yang baik diperlukan untuk menunjang berbagai fungsi tubuh serta mendukung kemampuan remaja dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Selain berkaitan dengan kesehatan, status gizi juga berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas, dan kreativitas yang pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia (Abdullah et al., 2022). Sebaliknya, kebutuhan gizi yang tidak terpenuhi dan berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan berbagai permasalahan gizi, antara lain Kekurangan Energi Kronis (KEK), anemia, obesitas, dan gizi lebih (Nabila Meliasari, 2021).

Permasalahan pemenuhan gizi perlu mendapat perhatian khusus pada remaja putri. Selain berada dalam masa pertumbuhan dan perkembangan, remaja putri merupakan calon ibu sehingga pemenuhan kebutuhan zat gizi sejak masa remaja memiliki keterkaitan dengan kesiapan kesehatan pada tahap kehidupan berikutnya (Hidana et al., 2022). Dengan demikian, upaya peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai Gizi Seimbang pada remaja putri menjadi salah satu langkah yang penting dalam mendukung perilaku makan yang lebih sesuai dengan kebutuhan tubuh.

Salah satu upaya penanganan masalah gizi pada remaja dapat dilakukan melalui peningkatan pengetahuan mengenai gizi dan pembentukan perilaku konsumsi makanan sesuai kebutuhan. Intervensi pendidikan gizi merupakan salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mendorong perubahan perilaku pola makan. Pendidikan kesehatan yang diberikan secara tepat dapat menjadi sarana untuk menyampaikan informasi mengenai kebutuhan gizi, pemilihan makanan, serta penerapan prinsip Gizi Seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan remaja memiliki dasar yang lebih baik dalam mengambil keputusan berkaitan dengan pola makan dan perilaku hidup sehat.

Dalam pelaksanaan pendidikan kesehatan, pemilihan media penyampaian informasi merupakan salah satu faktor yang perlu diperhatikan. Salah satu media yang dapat digunakan adalah video pembelajaran. Media video merupakan alat yang dapat digunakan pendidik untuk merangsang perasaan, pikiran, dan keinginan peserta didik melalui penyajian ide, gagasan, pesan, dan informasi secara audiovisual (Wisada, 2019). Penyampaian informasi melalui unsur suara dan

gambar dapat membantu peserta didik menerima informasi secara lebih konkret sehingga materi yang diberikan dapat lebih mudah dipahami.

Penelitian mengenai pemanfaatan video sebagai media pembelajaran menunjukkan bahwa video memiliki unsur audio berupa suara dan visual berupa gambar bergerak yang dapat digunakan sebagai media penyampaian informasi. Dalam proses pembelajaran, video dapat berperan sebagai pengantar informasi dan memberikan kemudahan bagi peserta didik untuk mengulang materi yang disampaikan. Cara penyajian tersebut dapat membantu meningkatkan kemampuan pelajar dalam memahami suatu konsep (Hadi, 2022). Oleh karena itu, penggunaan video dalam pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang dapat menjadi salah satu alternatif media untuk menyampaikan informasi kepada remaja putri.

Kondisi tersebut juga menjadi perhatian di Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Mei 2024, ditemukan bahwa 5 dari 7 remaja putri yang menjadi responden studi pendahuluan tergolong dalam status gizi kurus berdasarkan indikator IMT/U dengan nilai - 3 SD sampai dengan < -2 SD. Selain itu, sebanyak 5 dari 7 remaja putri menyatakan sering mengonsumsi makanan cepat saji (fast food). Dari aspek aktivitas fisik, mereka menyatakan bahwa aktivitas fisik lebih banyak dilakukan pada saat jam olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, sedangkan aktivitas fisik pada waktu luang di luar jam sekolah dan hari libur masih jarang dilakukan. Temuan studi pendahuluan tersebut menunjukkan adanya kondisi yang perlu mendapatkan perhatian dalam upaya meningkatkan pemahaman dan penerapan perilaku Gizi Seimbang pada remaja putri di wilayah tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang perlu dilakukan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan gizi dan penerapan perilaku hidup sehat. Media video dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi unsur audio dan visual serta memungkinkan materi untuk dipelajari kembali. Atas dasar kondisi tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Video terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri di Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.”

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-experimental dan pendekatan one group pretest-posttest design. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan pengetahuan remaja putri mengenai Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video. Pada desain ini, responden terlebih dahulu diberikan pengukuran awal (*pretest*) untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum intervensi. Selanjutnya, responden diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video mengenai Gizi Seimbang, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*posttest*) untuk mengetahui perubahan pengetahuan setelah diberikan intervensi. Rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

- O_1 : pengukuran pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*).
- X : pemberian pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang dengan menggunakan media video.
- O_2 : pengukuran pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*).

Penggunaan *one group pretest-posttest design* memungkinkan peneliti membandingkan hasil pengukuran pengetahuan responden sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama.

Desain penelitian ini digunakan untuk melihat perubahan pengetahuan setelah diberikan perlakuan, meskipun tidak menggunakan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2018; Sugiyono, 2019).

Penelitian dilaksanakan pada Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Mei 2024. Waktu pelaksanaan intervensi penelitian mengikuti waktu yang telah ditetapkan dalam pelaksanaan kegiatan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. Sampel penelitian berjumlah 53 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple sampling. Pemilihan responden dilakukan dari populasi remaja putri yang menjadi sasaran penelitian hingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 53 responden. Penggunaan teknik pengambilan sampel disesuaikan dengan karakteristik populasi dan tujuan penelitian.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah pendidikan kesehatan dengan media video, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan mengenai Gizi Seimbang pada remaja putri.

Pendidikan kesehatan dengan media video merupakan intervensi berupa penyampaian informasi mengenai Gizi Seimbang melalui media audiovisual. Sementara itu, pengetahuan Gizi Seimbang merupakan tingkat pemahaman responden mengenai prinsip dan penerapan Gizi Seimbang yang diukur menggunakan kuesioner.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner Gizi Seimbang. Kuesioner diberikan kepada responden sebelum dan sesudah pendidikan kesehatan menggunakan media video. Pengukuran sebelum intervensi digunakan untuk memperoleh nilai *pretest*, sedangkan pengukuran setelah intervensi digunakan untuk memperoleh nilai *posttest*.

Media video digunakan sebagai media penyampaian materi pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang. Penggunaan media audiovisual diharapkan dapat membantu responden menerima informasi melalui unsur suara dan gambar sehingga materi dapat disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami.

Pelaksanaan penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah persiapan, yaitu penentuan sasaran, penyusunan instrumen kuesioner, dan persiapan media video mengenai Gizi Seimbang. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan *pretest* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden.

Setelah *pretest* selesai, responden diberikan pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang menggunakan media video. Materi pendidikan kesehatan disampaikan sesuai dengan topik penelitian, yaitu prinsip dan penerapan Gizi Seimbang pada remaja. Setelah pemberian pendidikan kesehatan selesai, responden diberikan *posttest* menggunakan instrumen kuesioner yang digunakan untuk mengukur pengetahuan setelah intervensi.

Hasil pengukuran *pretest* dan *posttest* kemudian dikumpulkan dan diolah untuk mengetahui perubahan pengetahuan responden setelah mendapatkan pendidikan kesehatan menggunakan media video.

Data penelitian diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden. Pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap pengukuran, yaitu sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Data sebelum intervensi digunakan sebagai data *pretest*, sedangkan data setelah intervensi digunakan sebagai data *posttest*.

Analisis data dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Analisis yang digunakan adalah uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Uji Wilcoxon digunakan untuk menganalisis perbedaan dua hasil pengukuran yang berpasangan, yaitu skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi pada responden yang sama.

Penggunaan uji ini disesuaikan dengan desain penelitian *one group pretest-posttest* dan hasil pengukuran yang diperoleh.

Dasar pengambilan keputusan dalam penelitian ini menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat perbedaan yang bermakna antara pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan. Sebaliknya, apabila $p\text{-value} > 0,05$, maka tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara kedua hasil pengukuran.

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh dalam penelitian ini, uji Wilcoxon menghasilkan $p\text{-value}$ sebesar 0,000, sehingga terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video.

PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

USIA	N	%
12	3	5.7
13	6	11.3
14	6	11.3
15	13	24.5
16	4	7.5
17	8	15.1
18	5	9.4
19	8	15.1
TOTAL	53	100.0

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 1 menunjukkan distribusi usia 53 responden remaja putri di Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri. Responden memiliki rentang usia 12–19 tahun. Kelompok usia 15 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 13 orang (24,5%). Sementara itu, kelompok usia 12 tahun merupakan kelompok dengan jumlah responden paling sedikit, yaitu 3 orang (5,7%).

Distribusi responden pada kelompok usia lainnya menunjukkan bahwa responden berusia 13 tahun dan 14 tahun masing-masing berjumlah 6 orang (11,3%), usia 16 tahun sebanyak 4 orang (7,5%), usia 17 tahun sebanyak 8 orang (15,1%), usia 18 tahun sebanyak 5 orang (9,4%), dan usia 19 tahun sebanyak 8 orang (15,1%). Dengan demikian, responden dalam penelitian ini tersebar pada beberapa kelompok usia remaja, meskipun jumlah responden pada masing-masing kelompok tidak sama.

Kelompok usia 15 tahun yang merupakan kelompok dengan jumlah responden terbanyak menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian berada pada fase pertengahan masa remaja. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan dan perkembangan yang dapat memengaruhi pola perilaku, termasuk perilaku yang berkaitan dengan kesehatan dan pemenuhan kebutuhan gizi. Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang pada kelompok remaja menjadi penting untuk memberikan pengetahuan yang dapat menjadi dasar dalam membentuk perilaku kesehatan.

Adanya responden pada rentang usia 12–19 tahun juga menunjukkan bahwa sasaran kegiatan mencakup kelompok remaja dengan tahapan perkembangan yang beragam. Perbedaan usia tersebut perlu diperhatikan dalam pemberian pendidikan kesehatan karena kemampuan menerima dan memahami informasi dapat dipengaruhi oleh tahap perkembangan individu. Meskipun demikian, penelitian ini berfokus pada pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan Gizi Seimbang secara keseluruhan, sehingga distribusi usia dalam

Tabel 1 digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan bukan untuk menyimpulkan adanya hubungan antara usia dengan tingkat pengetahuan.

Secara keseluruhan, karakteristik usia responden menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang diberikan kepada remaja putri dengan rentang usia 12–19 tahun. Kondisi tersebut sesuai dengan sasaran penelitian yang berada pada kelompok usia remaja dan menjadi dasar penting dalam pelaksanaan intervensi pendidikan kesehatan mengenai Gizi Seimbang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Putri

	N	Mea n	Mi n	Ma x	S D
Pengetahu an Pre	5 3	70,4 8	30	90	16
Pengetahu an Post	5 3	88	70	100	10

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 53 remaja putri. Hasil pengukuran pengetahuan mengenai Gizi Seimbang sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 70,48, dengan nilai minimum 30 dan nilai maksimum 90, serta standar deviasi sebesar 16. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pendidikan kesehatan, skor pengetahuan responden masih berada pada rentang yang cukup beragam.

Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media video, terjadi peningkatan skor pengetahuan responden. Nilai rata-rata pengetahuan setelah intervensi meningkat menjadi 88, dengan nilai minimum 70 dan nilai maksimum 100, serta standar deviasi sebesar 10. Apabila dibandingkan dengan hasil *pretest*, rata-rata skor pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 17,52 poin, yaitu dari 70,48 menjadi 88.

Selain peningkatan nilai rata-rata, perubahan juga terlihat pada rentang skor pengetahuan. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan, skor terendah yang diperoleh responden adalah 30, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan skor terendah meningkat menjadi 70. Sementara itu, skor tertinggi meningkat dari 90 pada pengukuran awal menjadi 100 pada pengukuran setelah intervensi. Penurunan standar deviasi dari 16 menjadi 10 juga menunjukkan bahwa skor pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan memiliki variasi yang lebih kecil dibandingkan sebelum intervensi.

Peningkatan rata-rata skor pengetahuan tersebut secara deskriptif menunjukkan adanya perubahan pengetahuan remaja putri setelah memperoleh pendidikan kesehatan dengan media video. Media video menyampaikan informasi melalui unsur audiovisual sehingga memungkinkan responden menerima informasi melalui suara dan gambar secara bersamaan. Penyajian materi secara audiovisual juga memungkinkan informasi disampaikan secara lebih konkret dan dapat membantu responden memahami materi yang diberikan.

Hasil ini sejalan dengan tujuan penggunaan media video dalam pendidikan kesehatan, yaitu membantu menyampaikan informasi secara lebih menarik dan mudah dipahami oleh sasaran. Peningkatan skor dari pengukuran sebelum ke sesudah intervensi menunjukkan bahwa terdapat perubahan pengetahuan pada kelompok responden setelah diberikan edukasi mengenai Gizi Seimbang. Namun, untuk mengetahui apakah perubahan tersebut secara statistik bermakna, diperlukan analisis lebih lanjut menggunakan uji statistik terhadap data *pretest* dan *posttest*.

Dengan demikian, secara deskriptif dapat diketahui bahwa pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media video diikuti oleh peningkatan skor pengetahuan mengenai Gizi Seimbang pada remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok. Hasil analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon selanjutnya diperlukan untuk menentukan signifikansi perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 3. Uji Normalitas Data Pengetahuan Gizi Seimbang

	Nilai Sig	A	Kesimpul an
Pengetahuan Pre	0,00 0	0,0 5	<u>Terdistribusi tidak normal</u>
Pengetahuan Post	0,00 0	0,0 5	<u>Terdistribusi tidak normal</u>

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data skor pengetahuan Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Uji normalitas merupakan salah satu tahap yang diperlukan dalam menentukan jenis analisis statistik yang sesuai dengan karakteristik data penelitian.

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pengetahuan sebelum diberikan pendidikan kesehatan (*pretest*) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, sedangkan data pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan (*posttest*) juga memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Kedua nilai tersebut lebih kecil dibandingkan tingkat kemaknaan yang digunakan, yaitu $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan kriteria pengujian normalitas, apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, data skor pengetahuan *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas tersebut menjadi dasar dalam menentukan teknik analisis bivariat yang digunakan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan. Karena data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal dan kedua pengukuran berasal dari responden yang sama, maka analisis selanjutnya menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Penggunaan uji Wilcoxon memungkinkan peneliti menganalisis perbedaan skor pengetahuan antara dua pengukuran berpasangan, yaitu skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Hasil uji Wilcoxon selanjutnya digunakan untuk mengetahui apakah perubahan skor pengetahuan yang terlihat secara deskriptif pada Tabel 2 memiliki perbedaan yang bermakna secara statistik.

Tabel 4. Pengaruh Pendidikan Kesehatan

Variabel	N	P	Z
Pengetahuan Pre			
Pengetahuan Post	53	0,000	-4.091

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa berdasarkan uji statistik, yaitu menggunakan uji Wilcoxon dengan program SPSS Versi 22, nilai p-value 0,000 lebih kecil dari nilai significant difference (0,05). Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan antara hasil pengetahuan gizi seimbang dari remaja putri di posyandu remaja dusun ngledok pada *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri di posyandu remaja Dusun Ngledok.

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan di Posyandu Remaja Dusun Ngledok didapatkan hasil distribusi usia responden meliputi usia 12-19 tahun didapatkan bahwa jumlah usia paling banyak adalah usia 15 tahun sebanyak 13 orang (24,5%) dan jumlah usia paling sedikit adalah usia 12 tahun sebanyak 3 orang (5,7%)

Sesuai dengan teori Lanford & Banati (2018) Remaja didefinisikan sebagai usia (10 – 19 tahun), usia responden sedang berada di fase belasan yang kemudian mendukung daya serap dan pola pikir seorang individu dalam menerima informasi. Dalam hal ini adalah informasi mengenai gizi seimbang yang berguna untuk pemenuhan gizi seimbang remaja. Sehingga dalam usia belasan tahun ini yang masuk ke dalam fase remaja, tubuh tidak kekurangan salah satu atau lebih zat gizi.

Berdasarkan hasil pengambilan data yang telah dilakukan di Posyandu Remaja Dusun Ngledok bahwa sebelum dilakukan Pendidikan Kesehatan melalui media video nilai pretest didapatkan rerata pengetahuan adalah 70,48 dan hasil nilai posttest pada remaja putri tentang pengetahuan gizi seimbang didapatkan rerata pengetahuan 88. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebanyak 17,52. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nabila, dkk (2022), dengan judul “Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri” menunjukkan ada peningkatan rata-rata skor pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sesudah diberikan edukasi dengan media video sebesar sebesar 16,04.

Dalam penelitian ini respondennya adalah Remaja Putri yang mayoritas berada di Sekolah Menengah Pertama yang proses pembelajarannya sering menggunakan internet. Namun dalam hal ini, dikarenakan mata Pelajaran mereka tidak ada yang berkaitan dengan Kesehatan, maka bisa jadi mereka kurang dalam memanfaatkan sumber informasi Kesehatan. Selain itu informasi mengenai Kesehatan juga hanya didapatkan melalui penyuluhan yang dilakukan oleh bidan puskesmas saja saat posyandu remaja.

Dari hasil uji statistik di dapatkan nilai p value 0,000 artinya bahwa nilai $p < 0,05$, yang memiliki arti H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan media video terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri posyandu remaja di Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.

Video dipilih sebagai media yang digunakan untuk penunjang dan alat bantu metode penyuluhan salah satunya adalah media audiovisual yang dapat memberikan stimulasi secara nyata berisi gambar gerak dan unsur suara dengan durasi waktu relatif pendek yang ditayangkan dalam bentuk video. Pemberian edukasi berupa video menjadi salah satu pendekatan untuk menyampaikan informasi dan pesan mudah dipahami. Menampilkan video dapat merangsang indera pendengaran dan penglihatan sehingga membuat remaja lebih cepat menerima informasi dan mengingatnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harini dan Rahmawati (2020) bahwa pemberian edukasi berupa video learning multimedia tentang menarche efektif dalam peningkatan pengetahuan pada remaja. Menampilkan video dapat merangsang indera pendengaran dan penglihatan sehingga membuat remaja lebih cepat menerima informasi dan mengingatnya. Pendidikan Kesehatan cukup efektif dan efisien serta memberikan pengaruh untuk menambahkan pengetahuan pada remaja putri posyandu remaja di Dusun Ngledok tentang gizi seimbang dalam jangka waktu yang singkat dan sesuai dengan teori, selain itu penyampaian materi yang menarik dan Bahasa penyampaian yang disesuaikan dengan Tingkat Pendidikan, umur responden berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden (Nursalam dan Efendi, 2022)

Dalam penelitian ini peneliti juga menggunakan metode pendidikan kesehatan lainnya, yaitu dengan diskusi kelompok. Menurut Notoadmodjo (2013) diskusi kelompok (Focus group discussion) digunakan sebagai diskusi terfokus grup dalam membahas masalah tertentu, namun lebih santai. Dalam penelitian ini peneliti setelah memberikan pendidikan kesehatan dengan media video, lalu membagi kelompok menjadi 8 kelompok dengan masing-masing kelompok terdiri dari 11 orang. Kelebihan dari metode ini yaitu, terdapat kesempatan bagi para sasaran untuk memberikan respon terhadap topik yang dibahas dengan memberikan pendapat masing-masing, lebih bersifat demokratis, munculnya rasa kesatuan, berbagai macam pandangan

diperoleh, serta membantu mengembangkan kepemimpinan. Kekurangan dari metode ini yaitu, informasi yang didapatkan oleh sasaran kemungkinan terbatas hanya pada lingkup diskusi, keterampilan pemimpin diskusi akan mempengaruhi arah diskusi, dan kemungkinan hanya orang yang suka berbicara yang akan terlibat aktif.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, Pendidikan gizi terbukti berpengaruh meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang ($p=0,000$) sehingga dapat disimpulkan bahwa edukasi dengan media video dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan hasil bahwa ada pengaruh Pendidikan Kesehatan terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. Dibuktikan dengan hasil posttest yang mengalami kenaikan. Dalam hal ini pemberian Pendidikan Kesehatan dengan media video dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan Gizi Seimbang pada remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri, dapat disimpulkan bahwa responden penelitian berusia 12–19 tahun, dengan jumlah responden terbanyak berada pada usia 15 tahun, yaitu sebanyak 13 orang (24,5%), sedangkan jumlah responden paling sedikit berada pada usia 12 tahun, yaitu sebanyak 3 orang (5,7%).

Pengetahuan remaja putri mengenai Gizi Seimbang sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media video memiliki nilai rata-rata sebesar 70,48, dengan nilai terendah 30 dan nilai tertinggi 90 serta standar deviasi sebesar 16. Setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video, nilai rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 88, dengan nilai terendah 70 dan nilai tertinggi 100 serta standar deviasi sebesar 10. Dengan demikian, secara deskriptif terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 17,52 poin setelah diberikan pendidikan kesehatan.

Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan mengenai Gizi Seimbang sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media video. Dengan demikian, pendidikan kesehatan dengan media video berpengaruh terhadap pengetahuan Gizi Seimbang pada remaja putri Posyandu Remaja Dusun Ngledok, Desa Balepanjang, Kecamatan Baturetno, Kabupaten Wonogiri.

DAFTAR PUSTAKA

- D., Muchtar, F., Savitri Effendy, D., Lestari, H., Bahar, H., Kesehatan Masyarakat, F., & Halu Oleo, U. (N.D.). Pengukuran Status Gizi Remaja Putri sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi. *Terakreditasi Sinta*, 5(1), P. [Http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Pb/Issue/Archive](http://Ejournal.Mandalanursa.Org/Index.Php/Pb/Issue/Archive).
- Gita, A., Khoirunnisa, A., Fadhila Haerudin, F., Millea Kusumaputri, G., Setya Widayanti, I., Naufal Putra Abadi, M., Fatikha Kusumaningtyas, R., Luthfia Aila, S., & Ratna Noer, E. (N.D.). Program “Geulis Pisan” untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Memperbaiki Persepsi Citra Tubuh Remaja Putri Smpn 88 Jakarta. *Artikel*, (Vol. 2, Issue 1). Indonesia, 9(3), 156-164.
- 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. <https://doi.org/10.15294/Spnj.V4i1.55246>.
- <https://doi.org/10.24198/Kuma.wula.V5i3.37644>.
- Husna, H. N., Aprillia, A. Y., Wulandari, W. T., Idacahyati, K., Wardhani, G. A., Gustaman, F., Nurdianti, L., Indra, I., Zustika, D.S., Setiawan, F., Zain, D.N., Tuslinah, L., & Meri, M.

- (2022). Penggunaan Video Sebagai Media Edukasi Kesehatan Mata di Media Sosial. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 636.
- K. (N.D.). Identification Of Nutritional Status in Pre-Adolescent Group in the Integrated Islamic Elementary School Al Firdaus Purwodadi. <https://Pbjournal.Org/Index.Php/Pbi>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kesehatan, M. (2022). Oleh Diah Lestari Rahmawati Universitas Negeri Semarang Tahun 2022.
- Mascos. (2020). Video Pembelajaran Media Pembelajaran Efektif Saat Pandemi Covid-19. <https://Poskita.Co/2020/08/23/Video-Pembelajaran-Media-Pembelajaran-Efektifsaat-Pandemi-Covid-19/MekarKecamatanSoropiaKabupatenKonawe>.
- Nugroho, F. A., Kusumastuty, I., Prihandini, Z. P., Cempaka, A. R., Ariestiningsih, A. D., & Handayani, D. (2021). Pemanfaatan Video Edukasi Dalam Perbaikan Pengetahuan Gizi pada Remaja. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(3), 76. <https://doi.org/10.20961/ssej.v1i3.56215>.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Cetakan Ketiga). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pelaksanaan, P., Gizi, E., Melalui, S., Media Bagi Remaja, S., Fithrah Hidiyana, S., Kurniasari, R., Ilmu, F., Universitas, K., Karawang, S., & Penulis, K. (2023). *The Indonesian Journal Of Health Promotion Mppki Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia Review Articles*. 6(3). <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>. Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Prameswari, Tetrine. (2023) Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja Kelas X Di Smk Muhammadiyah 2 Klaten Utara. *Thesis*, Universitas Muhammadiyah Klaten.
- Prismanata, Y. (2016). Unsur – Unsur Multimedia Pembelajaran #1: Introduction Of A Program & Learner Control. <https://www.eduprisma.web.id/2016/12/Unsur-Unsur-Multimedia-pembelajaran.html>. *Artikel*.
- Ratnadi, N. K. S. (2019). Metode Diskusi Kelompok Kecil untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Ipa Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Ipa*.
- Rehena, Z., Hukubun, M., & Nendissa, A. R. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Stunting di Desa Kamal Kabupaten Seram Bagian Barat. *Moluccas Health Journal*, 2(2).
- Rosmala, K. D., Martini, S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Gizi dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronik (Kek) pada Usia Remaja. *Community of Publishing In Nursing (Coping)*, 3(9).
- Sarwono, Wirawan Sarlito. (2012). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Serenata. (2020). Tutorial Dasar Membuat Video Pembelajaran. *Artikel*. <https://www.quipper.com/id/blog/tips-trick/tutorial-video-pembelajaran>.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif*. Tanpa Kota.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Supriasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Tanpa Penerbit.
- Syafrudin. (2009). *Promosi Kesehatan untuk Mahasiswa Kebidanan*. Tanpa Kota.
- Syah, H., Gizi, J. I., & Kesehatan, I. (N.D.). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok The Effect of Education Trough Twitter Thread on Adolescent Nutrition Knowledge at Harjamukti Junior High School In Depok. *Artikel*.
- Syaparuddin, S., & Elihami, E. (2020). Peningkatan Motivasi Belajar Siswa Melalui Video pada Pembelajaran Pkn di Sekolah Paket C. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 1(1), 187–200.
- Trisutrisno Et Al, I. (2022). *Pendidikan dan Promosi Kesehatan*. Tanpa Kota.

- Universitas Brawijaya, Gizi., Gizi Pada Remaja., Youtube. Universitas Brawijawa., 02 September. 2021, <https://youtu.be/aGWyivXXIS k?si=7fGREwW7z1fgwixb>. Diakses pada (2024,1 Mei).
- Unnes. (N.D.). Tujuan Penggunaan Media Pembelajaran. Retrieved October 24, 2020, from <https://sites.google.com/a/students.unnes.ac.id/pus/page-1/tujuan-penggunaan-mediapembelajaran>.
- Za, R. N., & Hardewi, R. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Anemia terhadap Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Lamteuba Kabupaten Aceh Besar. *Journal of Healthcare Technology And Medicine*, 7(1), 318-326.