

**PENGARUH EDUKASI TENTANG GIZI SEIMBANG
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN REMAJA
MENGUNAKAN VIDEO ANIMASI**

Qorri A'ina¹ Afi Lutfiyati²

INTISARI

Latar belakang: Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja meliputi anemia dan obesitas. Kekurangan gizi pada remaja dapat menyebabkan pertumbuhan dan pembentukan otot yang buruk, kurangnya energi dapat menyebabkan kelelahan, kurangnya motivasi, penurunan produktivitas, dan sistem kekebalan tubuh juga dapat terpengaruh, menyebabkan rentan terhadap penyakit, dan kekurangan nutrisi selama masa remaja juga dapat mengakibatkan kerusakan permanen pada fungsi otak. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan remaja adalah edukasi tentang gizi seimbang menggunakan video animasi.

Tujuan Penelitian: Mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang sebelum dan setelah menggunakan video animasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Populasi penelitian ini seluruh siswa siswi kelas VIII di SMPN 4 Sewon berjumlah 126 orang. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling* didapatkan 63 sampel. Intervensi edukasi tentang edukasi gizi seimbang menggunakan video animasi. Pengumpulan data menggunakan kuisioner pengetahuan gizi seimbang. Analisis data menggunakan uji *Marginal Homogeneity*.

Hasil: Pengetahuan yang dimiliki responden sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang menunjukkan sebagian besar berpengetahuan cukup berjumlah 46 orang (73,0%), sedangkan setelah diberikan edukasi menunjukkan pengetahuan cukup berjumlah 57 orang (90,5%). Hasil uji *Marginal Homogeneity* diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan remaja menggunakan video animasi.

Kata Kunci: Edukasi, Pengetahuan Gizi, Gizi Seimbang, Video Animasi, Remaja

¹Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE EFFECT OF EDUCATION ON BALANCED NUTRITION
TOWARDS INCREASING ADOLESCENTS' KNOWLEDGE
USING ANIMATED VIDEOS**

Qorri A'ina¹ Afi Lutfiyati²

ABSTRACT

Background: Adolescents often face nutritional challenges such as anemia and obesity. Malnutrition during adolescence can result in poor growth, muscle development issues, fatigue, reduced motivation, decreased productivity, and a weakened immune system, making them more susceptible to diseases. Furthermore, nutritional deficiencies in this stage can cause irreversible brain function damage. One strategy to improve adolescents' nutritional knowledge is education on balanced nutrition delivered through animated videos.

Research purposes: This research aims to evaluate the impact of balanced nutrition education, delivered through animated videos, on adolescents' knowledge levels before and after the intervention.

Method: This study employed a quasi-experimental design with a one-group pre-test and post-test format. The study population consisted of 126 eighth-grade students at SMPN 4 Sewon. Using stratified random sampling, 63 students were selected as the sample. The educational intervention involved providing balanced nutrition education through animated videos, and data were collected using a balanced nutrition knowledge questionnaire. The data were analyzed using the Marginal Homogeneity test.

Results: Before the educational intervention, the majority of respondents (46 students, or 73.0%) had a moderate level of knowledge about balanced nutrition. After the intervention, 57 students (90.5%) demonstrated sufficient knowledge. The Marginal Homogeneity test yielded a p-value of 0.001 ($p < 0.05$).

Conclusion: The study concludes that education on balanced nutrition delivered through animated videos significantly improves adolescents' knowledge.

Keywords: Education, Nutritional Knowledge, Balanced Nutrition, Animation Videos, Teenagers

¹Student of the Nursing Study Program at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Lecturer of the Nursing Study Program at Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta