

## PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN MEDIA VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA MASA PANDEMI COVID 19

Rihla Syamila Az Zahra<sup>1</sup> Ratih Kurniasari<sup>2</sup>

Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Singaperbangsa Karawang<sup>1,2</sup>  
Rihlasyamm@gmail.com

### ABSTRACT

*During the Covid-19 pandemic, healthy attitudes and behaviors must be considered in order to avoid the Covid-19 virus, namely by doing sports and consuming a healthy and balanced nutritious diet. The application of balanced nutrition can increase immunity or the body's immunity becomes stronger and forms a good nutritional status, of course this will help the body avoid various viruses. The current nutritional problems in Indonesia related to the COVID-19 pandemic are obesity, lack of intake of nutritious food, and deficiencies of micronutrients. Nutritional health problems such as malnutrition are also caused by a lack of knowledge about nutrition. Education regarding knowledge of balanced nutrition must be carried out in order to achieve normal nutritional status. The purpose of this research is to find out the effect of education using animated video media on knowledge of balanced nutrition during the Covid-19 pandemic. The design of this study was quasi-experimental using a one group pre- and post-test design on students of the Communication Sciences Study Program at the University of Singaperbangsa Karawang. The research method used in this study was purposive sampling and analyzed by paired t-test. There was a change in students' knowledge of balanced nutrition ( $p=0.000$ ) before and after the provision of nutrition interventions using animated video media. The level of student knowledge about balanced nutrition before and after education using animated video media has increased much better.*

**Keywords** : Education, Balanced Nutrition Knowledge, Animated Video.

### ABSTRAK

Pada masa pandemi covid-19 sikap dan perilaku hidup sehat harus diperhatikan agar terhindar dari virus covid-19 yaitu dengan melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Penerapan gizi seimbang dapat meningkatkan kekebalan atau imunitas tubuh menjadi lebih kuat dan membentuk status gizi yang baik, tentunya ini akan membantu tubuh terhindar dari berbagai virus. Permasalahan gizi di Indonesia saat ini yang berkaitan dengan pandemi COVID-19 adalah obesitas, kurangnya asupan makanan yang bergizi, dan defisiensi zat gizi mikro. Permasalahan kesehatan gizi seperti gizi buruk juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Edukasi mengenai pengetahuan gizi seimbang harus dilakukan agar tercapainya status gizi normal. Tujuan dilakukannya penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19. Desain penelitian ini yaitu quasi eksperimental menggunakan rancangan *one group pre- and post- test* pada mahasiswa prodi ilmu komunikasi di universitas singaperbangsa karawang. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling* dan dianalisis dengan *uji paired t-test*. Terdapat perubahan pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa ( $p=0,000$ ) sebelum dan sesudah dilakukannya pemberian intervensi gizi dengan media video animasi. Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi menggunakan media video animasi mengalami peningkatan yang jauh lebih baik.

**Kata kunci** : Edukasi, Pengetahuan Gizi Seimbang, Video Animasi.

### PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 atau biasa dikenal dengan *Coronavirus Disease* masuk ke Indonesia pada tanggal 2 maret 2020 (Atmadja, 2020). Pemerintah Indonesia

melakukan upaya untuk mencegah penularan virus COVID-19 dengan cara menerapkan *physical distancing* atau menjaga jarak kurang lebih 1 meter. Pemerintah Indonesia juga menghimbau masyarakat untuk tidak keluar rumah kecuali pada hal-hal yang sangat

mendesak. (Kemenkes, 2020). Permasalahan gizi di Indonesia saat ini yang berkaitan dengan pandemi COVID-19 adalah obesitas, kurangnya asupan makanan yang bergizi, dan defisiensi zat gizi mikro (Tabina Kalila Raf, 2021). Sikap dan perilaku hidup sehat juga harus diperhatikan untuk menjaga serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh agar terhindar dari virus COVID-19, yaitu dengan melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi seimbang (Tepriandy & Rochadi, 2021)

Pedoman Gizi Seimbang atau biasa disingkat dengan PGS adalah suatu pedoman yang berisi tentang susunan pangan yang dikonsumsi sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing tubuh manusia (Salsabila, 2019). Di dalam PGS atau Pedoman Gizi Seimbang terdapat pembahasan mengenai penerapan perilaku gizi dengan melakukan prinsip empat pilar gizi seimbang yaitu mengonsumsi beragam pangan, rutin melakukan aktivitas fisik, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, dan selalu memantau atau mempertahankan berat badan normal (Febriani et al., 2019).

Manfaat dari mengikuti Pedoman Gizi Seimbang atau PGS adalah dapat meningkatkan kekebalan atau sistem imunitas tubuh. Imunitas tubuh yaitu kondisi tubuh dalam menolak berbagai kuman atau penyakit yang akan masuk ke dalam tubuh dengan cara mencegah masuknya mikroorganisme patogen ke dalam tubuh. Seseorang yang memiliki status gizi yang baik akan terhindar dari infeksi virus (Selviyanti et al., 2019). Pengetahuan dan sikap seseorang pada masa pandemic covid-19 sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kekebalan atau sistem imunitas tubuh menjadi lebih kuat dan membentuk status gizi yang baik (Tepriandy & Rochadi, 2021).

Edukasi mengenai pengetahuan gizi seimbang harus diketahui oleh setiap orang agar dapat memiliki status gizi normal. Edukasi mengenai gizi seimbang sangat penting diberikan untuk meningkatkan pengetahuan gizi (Selviyanti et al., 2019). Faktor yang mempengaruhi status gizi

seseorang adalah kurangnya pengetahuan terhadap gizi yang dapat memengaruhi seseorang dalam menerapkan informasi yang didapatkan terkait gizi pada kehidupan sehari-hari. Permasalahan kesehatan gizi seperti gizi buruk juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan mengenai gizi (Mahmudah, 2019). Oleh karena itu, pemberian edukasi gizi adalah salah satu cara yang dapat dilakukan agar seseorang mencapai kemampuan dalam meningkatkan pengetahuan gizi (Mardiana, Eddy Susanto, 2015). Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi menggunakan media video animasi terhadap pengetahuan gizi seimbang pada masa pandemi covid-19.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimental dengan desain penelitian *quasi eksperimental* menggunakan rancangan *one group pre- and post- test*. Sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa pada Program Studi Ilmu Komunikasi Angkatan 2018 di Universitas Singaperbangsa Karawang yang berjumlah 15 orang dengan metode *purposive sampling*. Penelitian dilakukan secara online dengan waktu kurang lebih 1 bulan. Data karakteristik responden dikumpulkan melalui pengisian kuesioner. Data tingkat pengetahuan mengenai gizi seimbang diperoleh melalui kuesioner, pertanyaan yang terdapat pada kuesioner seputar pengetahuan mengenai gizi seimbang.

Tahap pertama pada penelitian ini yaitu mahasiswa mengerjakan *pre-test* terlebih dahulu, dalam jarak waktu satu minggu selanjutnya mahasiswa diberikan intervensi gizi menggunakan media video animasi kartun dengan durasi 2 menit karena video animasi sangat mudah dipahami dan pada tahap terakhir dilakukan pengukuran pengetahuan kembali dengan mengerjakan *post-test* yang dikerjakan satu minggu setelah mahasiswa mendapatkan pemberian media intervensi.

Pengolahan data penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 16 dan Microsoft excel. Analisis data yang digunakan

pada penelitian ini yaitu analisis deskriptif dan uji *paired t-test*.

## HASIL

### Univariat Karakteristik Responden

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Usia	Jumlah (n)	%
19 tahun	8	53,3
20 tahun	4	26,7
21 tahun	3	20,0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun dengan frekuensi yaitu 8 orang (53,3%), responden berusia 20 tahun berjumlah 4 orang (26,7%), dan responden dengan usia 21 tahun sebanyak 3 orang (20,0%).

**Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	%
Laki-laki	5	33
Perempuan	10	67
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa partisipasi pada responden perempuan pada penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki dengan frekuensi perempuan yaitu 10 orang (67%) dan laki-laki yaitu 5 orang (33%).

**Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi**

Status Gizi	Jumlah (n)	%
Underweight	3	20
Normal	9	60
Overweight	2	13,3
Obese I	1	6,7
Obese II	0	0
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Dapat diketahui pada Tabel 3 bahwa Sebagian besar responden pada penelitian ini memiliki status gizi normal dengan jumlah 9 orang (60%), responden dengan kategori status gizi overweight sebanyak 2 orang (13,3%), responden dengan kategori status gizi obese I hanya terdapat 1 orang (6,7%), responden dengan kategori status gizi underweight

berjumlah 3 orang (20%), dan tidak terdapat responden dengan kategori status gizi obese II.

### Bivariat Perubahan Pengetahuan Responden

Pada Tabel 4 dibawah ini terdapat gambaran tingkat pengetahuan mahasiswa tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video animasi. Terlihat bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada mahasiswa dengan kategori baik yaitu sesudah edukasi gizi sebanyak 2 orang mahasiswa (13,3%) dari sebelum edukasi gizi tidak terdapat mahasiswa yang masuk pada kategori baik.

**Tabel 4. Pengetahuan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Pemberian Edukasi Gizi**

Variabel	Jumlah (n=15)	%
<b>Pengetahuan sebelum</b>		
Baik	0	0
Cukup	8	53,3
Kurang	7	46,7
<b>Pengetahuan sesudah</b>		
Baik	2	13,3
Cukup	13	86,7
Kurang	0	0

**Tabel 5. Perbedaan Pengetahuan Mahasiswa Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi Gizi**

Variabel	Rata-rata±SD	p-value
Pengetahuan sebelum	73.65±9500	0,000
Pengetahuan sesudah	86.45±7.461	

Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan ( $p < 0,005$ ) antara pengetahuan *pre test* dan *post test* yang diberikan edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media video animasi.

## PEMBAHASAN

Tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai gizi seimbang menggunakan media video animasi memiliki peningkatan. Pada *pre test* penilaian pengetahuan pada kategori cukup paling banyak dari kategori lain. Setelah

dilakukan edukasi menggunakan video animasi, diperoleh hasil dari post test pengetahuan mahasiswa juga masih paling banyak pada kategori cukup, namun frekuensinya lebih banyak.

Berdasarkan hasil analisis yang terdapat pada Tabel 5 bahwa terdapat pengaruh pada pemberian edukasi mengenai gizi seimbang menggunakan media video animasi pada masa pandemi covid-19. Pemberian edukasi menggunakan media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan memberikan informasi karena lebih mudah dipahami oleh masyarakat luas (Azhari & Fayasari, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Salsabila, dkk (2019), didapatkan  $p=0,151$  ( $p<005$ ) bahwasannya adanya pengaruh pemberian menggunakan media video animasi terhadap pemahaman pengetahuan mengenai jumlah dan pentingnya konsumsi sayur dan buah (Salsabila, 2019).

Penelitian ini sejalan pula dengan penelitian oleh Febriani, dkk (2019), bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita dengan edukasi menggunakan media video animasi ( $p<0,05$ ), dimana rata-rata nilai pengetahuan ibu sebelum dilakukan edukasi yaitu 78,00 sedangkan rata-rata nilai pengetahuan ibu sesudah dilakukan edukasi yaitu 91,90 (Febriani et al., 2019)

Penelitian lain yang juga menggunakan media video motion graphics yang dilakukan oleh Ramadhanti, dkk (2022), bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan remaja tentang obesitas dengan nilai ( $p=0,000$ ) (Ramadhanti et al., 2022).

Media edukasi dengan menggunakan video yang menampilkan gambar dan suara sangat efektif digunakan dalam memberikan suatu informasi atau pembelajaran karena lebih mudah dipahami dan dimengerti oleh masyarakat (Mardiana, Eddy Susanto, 2015). Media video animasi juga membantu seseorang dalam melihat gambaran atas informasi yang diterima dan dapat meningkatkan keingintahuan seseorang untuk memperdalam informasi yang didapatkan tersebut (Azhari & Fayasari, 2020).

## KESIMPULAN

Edukasi menggunakan media video animasi pada penelitian ini memiliki hasil yaitu terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi ( $p=0,000$ ) dan dapat diaplikasikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi pada mahasiswa di masa pandemi covid-19.

Penelitian yang akan dilakukan selanjutnya bisa menambahkan variabel baru mengenai perubahan sikap pada mahasiswa tentang konsumsi makanan bergizi seimbang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang telah membantu saya dalam menyelesaikan penelitian ini, diantaranya yaitu mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang dengan Program Studi Ilmu Komunikasi dan seluruh dosen pada Program Studi Gizi Universitas Singaperbangsa Karawang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atmadja, T. F. . (2020). Gambaran Sikap dan Gaya hidup sehat masyarakat indonesia selama pandemi COVID-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, (5)(2), 195–202.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.203>
- Febriani, C. A., Nuryani, D. D., & Elviyanti, D. (2019). Efektifitas Pemanfaatan Media Gambar Bergerak dan Video Animasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 181. <https://doi.org/10.26630/jk.v10i2.1263>

- Kemenkes. (2020). No Title. In *Panduan Gizi Seimbang pada masa pandemi COVID-19*.
- Mahmudah, U. (2019). Pengaruh media teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(2), 107. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v2i2.90>
- Mardiana, Eddy Susanto, H. Y. (2015). Penyuluhan Media Video Animasi Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Bergizi Seimbang Pada Murid Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan*, X(1), 77–81.
- Ramadhanti, F. M., Sulistyowati, E., & Jaelani, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(1), 22–31.
- Salsabila, S. T. (2019). Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- Selviyanti, S. S., Ichwanuddin, I., Judiono, J., Suparman, S., & Tiara, D. N. (2019). Penyuluhan Gizi Dengan Media Flashcard Terhadap Pengetahuan Pesan Umum Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 11(2), 82. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v11i2.674>
- Tabina Kalila Raf, D. (2021). *Deficit Self Care Dan Pola Makan Gizi Seimbang Di Masa Pandemi*. 88 pages.
- Tepriandy, S., & Rochadi, R. K. (2021). Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan Pada Masa Pandemi COVID-19. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Status Gizi Siswa MAN Medan Pada Masa Pandemi COVID-19*, 1(1), 43–49.