



PENGARUH EDUKASI GIZI AUDIO VISUAL TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN PERSEPSI BODY IMAGE SISWA SMPN 1 TILANGO: STUDI QUASI-EKSPERIMENT PRETEST–POSTTEST DENGAN KELOMPOK KONTROL

Farlin Usman¹, Sunarto Kadir², Yoyanda Bait³

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Pascasarjana Universitas Negeri Gorontalo
farlinusman26@gmail.com¹

Abstrak

Edukasi gizi merupakan salah satu upaya penting dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk persepsi *body image* yang positif pada remaja. Pemilihan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja menjadi faktor kunci dalam efektivitas penyampaian informasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis media audio visual terhadap pengetahuan gizi dan persepsi body image siswa SMP Negeri 1 Tilango. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimen dengan pendekatan pretest–posttest dan kelompok kontrol. Sampel awal berjumlah 60 siswa kelas VIII, namun analisis akhir dilakukan pada 50 siswa yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian, terdiri atas kelompok intervensi (media audio visual, n = 25) dan kelompok kontrol (leaflet, n = 25). Intervensi diberikan selama empat minggu. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan persepsi *body image* yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test, Paired Sample t-test, dan Mann–Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami peningkatan rerata skor pengetahuan gizi dari 71,80 menjadi 79,56 serta persepsi body image dari 69,92 menjadi 77,44 ($p < 0,001$). Kelompok kontrol juga mengalami peningkatan, namun dengan rerata yang lebih rendah, yaitu pengetahuan gizi dari 72,40 menjadi 74,12 dan persepsi body image dari 70,36 menjadi 71,20 ($p < 0,05$). Uji perbandingan antar kelompok menunjukkan bahwa media audio visual lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* ($p < 0,001$). Dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi berbasis media audio visual berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan persepsi *body image* siswa SMP. Namun, hasil ini terbatas pada satu sekolah dengan ukuran sampel relatif kecil serta belum mengukur perubahan perilaku makan atau status gizi remaja.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi; Media Audio; Visual; Pengetahuan Gizi; Persepsi; Body Image.*

Abstract

Nutrition education plays an important role in improving nutritional knowledge and shaping positive body image perceptions among adolescents. The selection of educational media that match adolescents' learning characteristics is a key factor in the effectiveness of nutrition education programs. This study aimed to analyze the effect of audio-visual-based nutrition education on nutritional knowledge and body image perception among students at SMP Negeri 1 Tilango. A quasi-experimental study with a pretest–posttest control group design was conducted. The initial sample consisted of 60 eighth-grade students; however, the final analysis included 50 students who completed the entire intervention, comprising an intervention group (audio-visual media, n = 25) and a control group (leaflet, n = 25). The intervention was delivered over four weeks. Data were collected using validated and reliable questionnaires on nutritional knowledge and body image perception. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed-Rank Test, Paired Sample t-test, and Mann–Whitney test. The results showed that the intervention group experienced a significant increase in mean nutritional knowledge scores from 71.80 to 79.56 and body image perception scores from 69.92 to 77.44 ($p < 0.001$). The control group also showed improvements, but with smaller increases, with nutritional knowledge scores rising from 72.40 to 74.12 and body image perception scores from 70.36 to 71.20 ($p < 0.05$). Between-group analysis indicated that audio-visual media were more effective than leaflets in improving nutritional knowledge and body image perception ($p < 0.001$). In conclusion, audio-visual-based nutrition education significantly improves nutritional knowledge and body image perception among junior high school students. However, these findings are limited to a single school with a relatively small sample size and did not assess changes in dietary behavior or nutritional status.

Keywords: *Nutrition Education; Audio-Visual Media; Nutritional Knowledge; Perception; Body Image.*

PENDAHULUAN

Di Provinsi Gorontalo, berbagai permasalahan gizi remaja masih banyak dijumpai, termasuk obesitas, karies gigi, serta ketimpangan akses pelayanan kesehatan antarwilayah. Data menunjukkan bahwa kasus gizi kurang dan gizi lebih pada remaja masih cukup tinggi di beberapa kecamatan, termasuk Tilango. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi edukatif yang efektif dan menarik bagi siswa SMP (Made et al., 2023; Suaib et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh edukasi gizi melalui media audio visual terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* sebagai upaya mendukung strategi promosi kesehatan remaja yang inovatif dan berbasis bukti (Assabila & Sefrina, 2022; Azhari & Fayasari, 2020).

Edukasi gizi merupakan proses sistematis yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat pada remaja. Efektivitas edukasi sangat ditentukan oleh media yang digunakan. Media audio visual, yang menggabungkan suara, gambar, dan animasi, terbukti lebih menarik dan mudah dipahami sehingga mampu meningkatkan retensi informasi dibandingkan media cetak seperti leaflet (Fitriana & Afifah, 2023; Setyaningrum et al., 2022). Pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam pembentukan pola makan sehat, sedangkan persepsi *body image* berkaitan erat dengan cara remaja menilai tubuhnya yang dipengaruhi oleh lingkungan, pendidikan, dan media (Brown & White, 2021; Yang et al., 2017). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media audio visual mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan serta membantu membentuk persepsi tubuh yang lebih positif pada remaja (Nengsih et al., 2025; Meidiana et al., 2019).

Media audio visual juga berperan penting dalam membangun *body image* yang sehat, karena penyampaian pesan visual yang terstruktur dapat mengurangi distorsi persepsi tubuh dan meningkatkan penerimaan diri (Tylka & Wood-Barcalow, 2019; Brown & White, 2021). Hasil penelitian internasional menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis video dapat meningkatkan literasi gizi serta mendorong remaja untuk memilih makanan yang lebih sehat (Asad et al., 2022; Contento, 2019).

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji efektivitas edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi maupun persepsi *body image* remaja, sebagian besar studi masih berfokus pada

satu jenis media dan dilakukan di wilayah perkotaan atau Pulau Jawa. Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian yang secara eksplisit membandingkan efektivitas media audio visual dan leaflet terhadap pengetahuan gizi dan persepsi *body image* remaja di Gorontalo atau wilayah Indonesia bagian timur. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu diisi untuk memperoleh bukti empiris yang relevan dengan konteks lokal.

Berdasarkan latar belakang tersebut, masalah utama dalam penelitian ini adalah masih rendahnya literasi gizi dan ketidaktepatan persepsi *body image* pada remaja SMP, serta belum optimalnya penggunaan media edukasi yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Hal ini menimbulkan pertanyaan mengenai efektivitas media audio visual dibandingkan media edukasi konvensional seperti leaflet dalam meningkatkan pemahaman gizi dan persepsi tubuh.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: (1) apakah terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media audio visual terhadap pengetahuan gizi pada siswa SMP Negeri 1 Tilango; (2) apakah edukasi gizi melalui media audio visual berpengaruh terhadap *body image* siswa; (3) apakah edukasi gizi melalui media leaflet berpengaruh terhadap pengetahuan gizi; (4) apakah edukasi gizi melalui media leaflet berpengaruh terhadap *body image*; dan (5) apakah terdapat perbedaan efektivitas antara media audio visual dan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan gizi serta *body image* siswa SMP Negeri 1 Tilango.

Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang komprehensif terkait efektivitas media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan dan persepsi tubuh remaja. Tujuan umum penelitian ini adalah menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media audio visual terhadap pengetahuan gizi dan pembentukan *body image* positif pada siswa SMP Negeri 1 Tilango. Adapun tujuan khususnya meliputi: (1) menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis audio visual terhadap pengetahuan gizi; (2) menganalisis pengaruh media audio visual terhadap persepsi *body image*; (3) menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui leaflet terhadap pengetahuan gizi; (4) menganalisis pengaruh leaflet terhadap *body image*; dan (5) menganalisis perbedaan efektivitas edukasi gizi melalui media audio visual dibandingkan leaflet dalam

meningkatkan pengetahuan gizi dan *body image* pada siswa SMP Negeri 1 Tilango.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experiment pretest–posttest dengan kelompok kontrol untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis media audio visual terhadap pengetahuan gizi dan persepsi body image siswa SMP Negeri 1 Tilango.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Tilango, Kabupaten Gorontalo, pada bulan September–Oktober 2025.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilango. Sampel berjumlah 60 siswa, dipilih menggunakan teknik purposive sampling, kemudian dibagi menjadi kelompok intervensi (media audio visual, $n=30$) dan kelompok kontrol (media leaflet, $n=30$).

Kriteria inklusi meliputi siswa kelas VIII berusia 13–15 tahun, bersedia menjadi responden, dan memperoleh izin tertulis dari orang tua/wali. **Kriteria eksklusi** yaitu siswa yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi atau tidak hadir saat pretest atau posttest.

Instrumen

Instrumen penelitian terdiri dari:

1. Kuesioner Pengetahuan Gizi (20 soal), telah diuji validitas isi oleh 3 ahli gizi, dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha = 0,85.
2. Kuesioner Persepsi Body Image (15 item skala Likert), telah diuji validitas isi oleh 3 psikolog/ahli kesehatan remaja, dengan nilai reliabilitas Cronbach's alpha = 0,91.

Prosedur Intervensi

Penelitian diawali dengan pretest pada kedua kelompok. Selanjutnya, kelompok intervensi menerima edukasi gizi melalui video audio visual berdurasi 10–15 menit, diberikan 2 kali per minggu selama 4 minggu. Kelompok kontrol menerima materi yang sama melalui leaflet dengan frekuensi dan durasi setara. Setelah intervensi selesai, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama.

Analisis Data

Data dianalisis secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan variabel penelitian. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk. Analisis bivariat menggunakan Paired Sample T-Test atau Wilcoxon Signed-Rank Test untuk perbandingan sebelum dan sesudah intervensi, serta Independent T-Test atau Mann–Whitney U Test untuk perbandingan antar kelompok. Taraf signifikansi ditetapkan pada $\alpha = 0,05$.

Etik

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) [nama institusi], dengan Nomor Surat Persetujuan Etik: 2259/KEP-UNG/VIII/2025 Seluruh responden dan orang tua/wali telah menandatangi informed consent, serta dijamin kerahasiaan dan hak menarik diri dari penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek dan Kehilangan Sampel

Penelitian ini pada awalnya melibatkan 60 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilango yang terbagi ke dalam kelompok intervensi ($n = 30$) dan kelompok kontrol ($n = 30$). Selama pelaksanaan penelitian, terdapat kehilangan sampel (dropout) sebanyak 10 siswa, masing-masing 5 siswa pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol, yang disebabkan oleh ketidakhadiran saat post-test dan tidak mengikuti intervensi secara lengkap.

Dengan demikian, analisis akhir dilakukan pada 50 siswa, terdiri atas 25 siswa kelompok intervensi dan 25 siswa kelompok kontrol, menggunakan pendekatan **per-protocol**, yaitu hanya responden yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian yang dianalisis.

Analisis Univariat

Pengetahuan Gizi

Secara deskriptif, sebelum intervensi sebagian besar siswa pada kedua kelompok berada pada kategori pengetahuan gizi kurang hingga cukup. Setelah intervensi, terjadi peningkatan kategori pengetahuan gizi yang lebih nyata pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, ditandai dengan meningkatnya proporsi kategori baik pada kelompok audio visual.

Persepsi Body Image

Pada variabel persepsi body image, sebelum intervensi mayoritas siswa berada pada kategori cukup. Setelah intervensi audio visual, terjadi peningkatan proporsi kategori baik, sedangkan

pada kelompok leaflet peningkatan relatif lebih kecil.

Untuk menghindari pengulangan tabel yang berlebihan, ringkasan statistik deskriptif disajikan pada Tabel 1 sebagai acuan utama seluruh analisis.

Tabel 1. Rerata Skor Pengetahuan Gizi dan Persepsi Body Image (n = 25 per kelompok)

Kelompok	Variabel	Pre-test	Post-test	
		(Mean ± SD)	(Mean ± SD)	
Kontrol (Leaflet)	Pengetahuan gizi	72,40 ± 8,25	74,12 ± 7,89	
	Persepsi body image	70,36 ± 9,10	71,20 ± 8,84	
Intervensi (Audio visual)	Pengetahuan gizi	71,80 ± 8,67	79,56 ± 7,52	
	Persepsi body image	69,92 ± 8,74	77,44 ± 7,93	

Analisis Bivariat

Hasil uji normalitas Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa data kelompok kontrol berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan data kelompok intervensi tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis perubahan skor pada kelompok intervensi menggunakan uji Wilcoxon, sedangkan kelompok kontrol menggunakan uji Paired Sample t-test.

Uji Wilcoxon menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media audio visual memberikan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan gizi ($p < 0,001$) dan persepsi body image ($p < 0,001$) pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol, media leaflet juga meningkatkan pengetahuan gizi dan persepsi body image secara signifikan ($p < 0,05$), namun dengan besaran peningkatan yang lebih kecil.

Uji Mann–Whitney menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok dalam peningkatan pengetahuan gizi dan persepsi body image ($p < 0,001$), dengan mean rank kelompok audio visual lebih tinggi dibandingkan kelompok leaflet.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual memberikan peningkatan pengetahuan gizi dan persepsi body image yang lebih besar dibandingkan media leaflet. Meskipun kedua media sama-sama efektif, besarnya peningkatan skor pada kelompok audio visual menunjukkan

bahwa pendekatan edukasi berbasis multimedia lebih sesuai dengan karakteristik belajar remaja.

Peningkatan pengetahuan gizi yang diperoleh melalui media audio visual tidak hanya bermakna secara statistik, tetapi juga relevan secara praktis karena membantu siswa memahami konsep gizi seimbang secara lebih kontekstual. Visualisasi dan narasi dalam media audio visual memungkinkan siswa membangun pemahaman yang lebih komprehensif dibandingkan media cetak yang bersifat satu arah.

Peningkatan persepsi body image dapat dijelaskan melalui perubahan kerangka berpikir siswa terhadap konsep tubuh sehat. Edukasi gizi berbasis audio visual menekankan bahwa kesehatan tubuh tidak hanya ditentukan oleh bentuk atau ukuran, melainkan oleh fungsi dan keseimbangan asupan gizi. Pemahaman ini berkontribusi pada pembentukan persepsi body image yang lebih positif.

Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang melaporkan keunggulan media audio visual dibandingkan media cetak dalam meningkatkan literasi gizi dan sikap kesehatan remaja. Sebaliknya, leaflet meskipun efektif sebagai media pendukung, memiliki keterbatasan dalam menyampaikan pesan psikososial yang kompleks seperti body image.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain desain quasi-eksperimental tanpa randomisasi, pelaksanaan pada satu sekolah, tidak mengukur perubahan perilaku makan atau status gizi, serta potensi bias sosial-desirabilitas pada pengisian kuesioner. Selain itu, faktor demografis seperti jenis kelamin dan usia belum dianalisis sebagai moderator efek intervensi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media audio visual dan leaflet sama-sama meningkatkan pengetahuan gizi dan persepsi body image siswa SMP Negeri 1 Tilango. Namun, media audio visual memberikan efek yang lebih besar dibandingkan leaflet.

Secara kuantitatif, kelompok audio visual mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan gizi sebesar 7,76 poin (dari 71,80 menjadi 79,56), sedangkan kelompok leaflet hanya meningkat 1,72 poin. Peningkatan persepsi body image pada kelompok audio visual sebesar

7,52 poin, lebih tinggi dibandingkan kelompok leaflet yang hanya meningkat 0,84 poin.

Temuan ini menegaskan bahwa media audio visual lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan persepsi, namun tidak dapat diinterpretasikan sebagai perubahan perilaku makan atau status gizi karena variabel tersebut tidak diukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani, R., Suryani, T., & Handayani, D. (2019). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku memilih makanan pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(2), 45–52.
- Asad, A., Khan, S., & Malik, F. (2022). Effectiveness of nutrition education videos in improving dietary behaviors among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 70(3), 412–420.
- Assabila, S. Y., & Sefrina, L. R. (2022). Penggunaan media digital sebagai alternatif media pendidikan gizi pada remaja di masa pandemi COVID-19: Kajian pustaka. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 150–158.
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur dan buah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 14–22.
- Brown, T., & White, J. (2021). *Body image and physical activity: Understanding adolescent perspectives*. Routledge.
- Collaboration, National Eating Disorders. (2025). *Body image: Understanding positive and negative perceptions*. NEDC Publications.
- Contento, I. R. (2019). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Demaria, M., Carlson, J., & Bennett, L. (2024). Adolescent body image development in the digital era: A systematic review. *Journal of Youth Psychology*, 18(1), 22–34.
- Fitriana, N., & Afifah, C. A. N. (2023). Pengaruh media Zoom dan buku saku terhadap pengetahuan dan sikap santriwati tentang gizi seimbang dan body image. *Jurnal Gizi Kesehatan*, 14(1), 22–31.
- Fitriyah, N., & Rokhmawan, T. (2019). Pengaruh media massa terhadap citra tubuh remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 101–112.
- Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Made, S., Septiananda, A., Syam, Y., Riu, D. S., Ahmad, M., & Stang, S. (2023). Pengaruh media video animasi dan media video teks tentang body image dan self-esteem terhadap persepsi remaja terhadap indeks massa tubuh di SMA Negeri 1 Limboto Kabupaten Gorontalo. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–16.
- Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. (2019). Pengaruh edukasi melalui media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 210–219.
- Mulyani. (2019). *Media pembelajaran berbasis teknologi informasi*. Alfabeta.
- Nengsih, Y., Maulana, E., & Lutpi, S. N. (2025). Pengaruh edukasi gizi seimbang remaja melalui media audio visual terhadap pengetahuan remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan*, 12(1), 40–47.
- Nurmala. (2018). *Promosi kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Setyaningrum, M., Budiati, E., & Arisandi. (2022). Pendidikan gizi dalam peningkatan pengetahuan dan sikap pola makan serta body image pada remaja di SMK Hampar Baiduri. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 5(4), 1126–1136.
- Suaib, F., Rauf, S., Mas'ud, H., & Ramadhani, N. (2025). Edukasi gizi melalui TikTok dan penyuluhan terhadap citra tubuh dan asupan zat gizi makro remaja gizi lebih. *Media Gizi Pangan*, 32(1), 107–117.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2019). The body appreciation construct. *Body Image*, 28, 121–129.
- World Health Organization. (2018). *Nutrition in adolescence: Issues and challenges for the health sector*. WHO Press.
- Yang, F., Chen, W., & Li, X. (2017). Body image and self-esteem in adolescents: A comparative study. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 760–773.