

**EFEKTIVITAS VIDEO INTERAKTIF GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP, DAN ASUPAN MAKRONUTRIEN ANAK SEKOLAH**

*Effectiveness of Interactive Videos on Schoolchildren's Knowledge, Attitudes, and Macronutrient Intake*

**Alya Sri Windari, Lintang Purwara Dewanti\***, Nofia Angela, Nadiyah, Isnati Dwijayanti  
Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul

\*)Korespondensi: lintangpurwara@esaunggul.ac.id / 081233129990

**Article History**

Submitted: 30-08-2025

Revised: 07-05-2026

Accepted: 01-06-2026

**ABSTRACT**

*School-age children are vulnerable to nutritional problems due to limited knowledge and attitudes related to healthy eating patterns. Therefore, nutrition education through learning media is needed to improve understanding of the importance of balanced nutrition. This study aimed to analyze the effect of nutrition education using interactive video media on knowledge, attitudes, and macronutrient intake among school-age children at SDN Lambangsari 05 Bekasi. This study used a quasi-experimental design with a pre-test post-test control group design. The respondents consisted of 48 students, including 23 students in the intervention group who received nutrition education through interactive video media and 25 students in the control group who received nutrition education through poster media. The study used intact groups based on class divisions determined by the school without individual randomization. Data on knowledge and attitudes were collected using questionnaires, while macronutrient intake data were obtained using the 2×24-hour food recall method. Data analysis was conducted using paired t-test and independent t-test with a significance level of  $p < 0.05$ . The results showed an increase in knowledge, attitudes, and macronutrient intake in the intervention group after the intervention. The intervention group demonstrated greater improvement scores compared to the control group ( $p < 0.05$ ). Interactive video media has the potential to be an alternative method for nutrition education because it delivers information through engaging visual and audio combinations suitable for school-age children. However, the findings should be interpreted cautiously considering the relatively short intervention period and the possibility of external factors that could not be fully controlled during the study.*

**Keywords :** *Balanced Nutrition, Interactive Video, Nutrition Education, School-Aged Children*

**ABSTRAK**

Anak usia sekolah memiliki kerentanan terhadap masalah gizi akibat rendahnya pengetahuan dan sikap terkait pola makan sehat. Oleh karena itu, edukasi gizi melalui media pembelajaran diperlukan untuk meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan video interaktif terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien pada anak usia sekolah di SDN Lambangsari 05 Bekasi. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan *pre-test post-test control group design*. Responden berjumlah 48 siswa yang terdiri dari 23 siswa kelompok perlakuan yang diberikan edukasi menggunakan video interaktif dan 25 siswa kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan media poster. Penelitian menggunakan *intact group* berdasarkan pembagian kelas oleh pihak sekolah tanpa randomisasi individu. Data pengetahuan dan sikap diperoleh melalui kuesioner, sedangkan

data asupan makronutrien diperoleh menggunakan metode *food recall* 2×24 jam. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* dan *independent t-test* dengan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien pada kelompok perlakuan setelah intervensi. Kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan skor yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol ( $p < 0,05$ ). Media video interaktif berpotensi menjadi salah satu alternatif edukasi gizi karena mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi visual dan audio yang menarik bagi anak usia sekolah. Namun, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat periode intervensi yang relatif singkat dan kemungkinan adanya faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian berlangsung.

**Kata kunci** : Anak Usia Sekolah, Edukasi Gizi, Gizi Seimbang, Video Interaktif.

## PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada anak usia sekolah masih menjadi tantangan kesehatan global karena mereka berada pada fase pertumbuhan mental, fisik, dan emosional yang pesat. (UNICEF, 2023) melaporkan secara global 149 juta anak mengalami *stunting*, 6,8% *wasting*, dan 5,6% obesitas. Di Indonesia, prevalensi masalah gizi pada anak usia sekolah 5 – 12 tahun masih cukup tinggi. Anak usia sekolah yang mengalami *stunting* sebesar 18,7%, *wasting* sebesar 11% dan obesitas sebesar 19,7%. Di Provinsi Jawa Barat dan Kota Bekasi, masalah gizi pada anak usia sekolah juga masih menjadi perhatian. Prevalensi obesitas anak usia 5 – 12 tahun di Kota Bekasi mencapai 11,19% berdasarkan Risesdas 2018. Selain itu, penelitian di Bekasi Timur menunjukkan bahwa sebanyak 19,9% siswa sekolah dasar mengalami obesitas. Sementara itu, prevalensi *wasting* di Jawa Barat tahun 2023 sebesar 3,23% dan di Kota Bekasi tahun 2022 sebesar 3,9%. Adapun prevalensi *stunting* di Kota Bekasi berdasarkan SSGI 2021 sebesar 13,8% dan menurun menjadi sekitar 6% pada tahun 2022. Kondisi ini menunjukkan adanya masalah gizi yang masih perlu perhatian.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi akibat pola konsumsi makan yang kurang tepat. Rendahnya pengetahuan gizi pada anak sekolah dapat memengaruhi pemilihan makanan sehari-hari serta meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi. Penelitian oleh Wagustina *et al.* (2023) menunjukkan bahwa pengetahuan siswa mengenai pola makan

sehat dan gizi seimbang masih tergolong rendah. Selain itu, anak usia sekolah juga rentan mengalami masalah gizi akibat kebiasaan mengonsumsi jajanan tinggi energi dan rendah zat gizi yang dipengaruhi oleh rendahnya pengetahuan gizi (Rahmawati *et al.*, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa asupan zat gizi makro pada anak sekolah masih belum optimal dan berisiko memengaruhi pertumbuhan serta kesehatan anak. Rendahnya pemahaman terkait gizi seimbang juga dapat memengaruhi perilaku makan anak dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta membantu anak menerapkan pola makan sesuai pedoman gizi seimbang.

Salah satu strategi edukasi yang dapat digunakan adalah media video interaktif. Media video interaktif memiliki sejumlah kelebihan yang mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Kelebihan tersebut antara lain mampu menarik perhatian siswa melalui kombinasi visual, audio, dan animasi yang dinamis, mempermudah pemahaman konsep abstrak melalui penyajian contoh konkret, serta meningkatkan retensi informasi karena materi disampaikan dalam bentuk yang menarik dan mudah diingat (Arsyad, 2019). Namun demikian, video interaktif juga memiliki keterbatasan. Penggunaan media ini memerlukan perangkat pendukung seperti komputer, proyektor, atau gawai yang memadai, serta bergantung pada ketersediaan listrik dan jaringan internet yang stabil. Selain

itu, potensi distraksi dapat terjadi apabila siswa lebih fokus pada aspek hiburan daripada materi pembelajaran. Oleh karena itu, penggunaan media ini sebaiknya tetap didampingi agar proses pembelajaran berjalan terarah dan tujuan pembelajaran dapat tercapai (Widiya *et al.*, 2021).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak sekolah dasar. Indraswari (2019) melaporkan bahwa media poster mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang siswa sekolah dasar. Selain itu, Debora (2020) menunjukkan bahwa penggunaan media audio visual (video) berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak sekolah. Namun, penelitian yang membandingkan efektivitas video interaktif dengan media poster terhadap pengetahuan, sikap dan asupan *makronutrien* pada anak sekolah dasar masih terbatas, khususnya di wilayah Bekasi.

Penelitian ini bertujuan mengevaluasi perbedaan efektivitas edukasi gizi melalui media video interaktif dan poster terhadap pengetahuan, sikap, serta asupan *makronutrien* anak usia sekolah di SDN Lambangsari 05 Bekasi.

## METODE

### Desain, tempat dan waktu

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi-eksperimental* dengan desain *pre-test post-test control group*. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SDN Lambangsari 05 Bekasi pada tanggal 13 - 27 Mei 2025.

### Jumlah dan cara pengambilan

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V di SDN Lambangsari 05 Bekasi dengan total sampel 53 siswa dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Pemilihan kelas V dilakukan karena siswa pada usia 10 – 12 tahun berada pada tahap perkembangan kognitif operasional konkret, sehingga mampu memahami materi edukasi gizi yang disampaikan melalui media visual dan interaktif. Selain itu, anak usia sekolah dasar kelas V sudah mampu mengisi kuesioner dan mengikuti wawancara *food recall* dengan baik.

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup: 1) Kesiediaan responden berpartisipasi sebagai subjek penelitian, 2) Mendapatkan izin orang tua/wali, 3) Dapat berkomunikasi dengan baik. Kriteria eksklusi meliputi 1) Siswa/i yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung, 2) Tidak mengikuti penelitian hingga selesai, 3) Tidak mengisi pertanyaan dengan lengkap, 4) Meninggal dunia, sakit atau memiliki kondisi kesehatan yang menghalangi partisipasi, 5) Siswa yang pindah sekolah sebelum penelitian selesai.

Jumlah subjek aktual yang menyelesaikan penelitian adalah 48 siswa, terdiri dari 23 siswa untuk kelompok perlakuan dan 25 siswa untuk kelompok kontrol. Penelitian menggunakan kelompok yang telah terbentuk sebelumnya (*intact group*) sesuai pembagian kelas oleh pihak sekolah, sehingga peneliti tidak melakukan randomisasi individu terhadap peserta penelitian. Media video dan poster telah direview oleh dosen pembimbing dan dosen penguji yang memiliki kompetensi di bidang gizi dan Pendidikan Kesehatan sebelum digunakan dalam penelitian.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan seluruh subjek mengisi kuesioner *pre-test* untuk mengukur pengetahuan dan sikap gizi serta melakukan wawancara *food recall 2x24* jam untuk mencatat asupan *makronutrien* sebelum intervensi. Kuesioner pengetahuan dan sikap telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,949 untuk variable pengetahuan dan 0,914 untuk variable sikap, sehingga instrument dinyatakan reliabel.

Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan dalam rentang waktu 2 minggu dengan interval 1 minggu antar sesi. Setiap sesi berlangsung selama  $\pm 15$  menit yang terdiri dari pemutaran video interaktif berdurasi 8 menit dan dilanjutkan diskusi serta tanya jawab selama 5 menit. Kelompok kontrol diberikan edukasi menggunakan media poster disertai metode ceramah dengan durasi yang disesuaikan.

Setelah intervensi, subjek kembali mengisi kuesioner *post-test* dan melakukan *food recall* 2×24 jam untuk melihat perubahan setelah edukasi.

### **Pengolahan dan analisis data**

Kegiatan ini meliputi pemeriksaan kembali data yang telah dikumpulkan secara keseluruhan. Data yang diperoleh dari responden mengenai tingkat pengetahuan dan sikap dikumpulkan dalam bentuk lembar kuesioner sedangkan tingkat asupan *makronutrien* diperoleh melalui formulir *food recall* 2×24 jam. Setelah data yang telah dikumpulkan diedit, selanjutnya dilakukan pengkodean (*coding*). Data yang diperoleh dari formulir kemudian diinput kedalam *template* yang telah disusun sebelumnya. Analisis asupan *makronutrien* dilakukan dengan program *NutriSurvey*, sedangkan analisis statistik dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.

Data yang dianalisis secara univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden yang terdiri dari usia, jenis kelamin, serta distribusi tingkat pengetahuan, sikap, serta asupan *makronutrien*. Selain itu, penelitian ini dirancang untuk menguji perbedaan antara dua variabel (analisis bivariat) sebelum dan setelah intervensi pada masing-masing kelompok, serta perbandingan antara kelompok perlakuan dan kontrol. Selain itu, dilakukan uji homogenitas terhadap skor awal pengetahuan, sikap, dan asupan *makronutrien* antara kelompok perlakuan dan kontrol menggunakan uji *independent t-test* atau Mann-Whitney untuk memastikan kondisi awal kedua kelompok setara sebelum intervensi. Data yang diolah dianalisis menggunakan program SPSS 26 dengan uji *paired t-test* atau uji Wilcoxon untuk menilai perbedaan sebelum dan setelah intervensi, serta uji *independent t-test* atau Mann-Whitney untuk perbandingan antar kelompok. Nilai  $p < 0,05$  ditetapkan sebagai indikator adanya perbedaan yang bermakna secara statistik pada variabel yang diuji.

### **HASIL**

Berdasarkan hasil data analisis univariat didapatkan bahwa karakteristik responden dari 48 orang siswa kelas V SDN

Lambang Sari 05 Bekasi sebagian besar berusia 11 tahun sebanyak 18 orang (78,3%) untuk kelompok perlakuan, dan 23 orang (92%) untuk kelompok kontrol. Dari segi jenis kelamin, distribusi responden dalam kelompok perlakuan dan kontrol relatif seimbang antara laki-laki dan perempuan, dengan proporsi sedikit lebih banyak pada responden laki-laki di kedua kelompok (52%). Hasil distribusi frekuensi menunjukkan adanya peningkatan kategori pengetahuan dan sikap pada kedua kelompok setelah pemberian edukasi gizi. Pada kelompok perlakuan, sebagian besar responden mengalami peningkatan pengetahuan ke kategori baik sebanyak 15 orang (62,5%). Selain itu, terdapat kecenderungan peningkatan sikap positif serta perbaikan kategori asupan *makronutrien* setelah intervensi. Selain itu, terdapat kecenderungan peningkatan sikap positif serta perbaikan kategori asupan *makronutrien* setelah intervensi.

Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,001$ , sedangkan uji *independent t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,005$ . Hasil tersebut mengindikasikan adanya perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui video interaktif. Pada variabel sikap, hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,002$  dan uji *independent t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,043$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan rerata skor sikap antar kelompok setelah intervensi. Namun, hasil pada variabel sikap perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena hasil uji homogenitas menunjukkan varians antar kelompok yang tidak sepenuhnya homogen. Sementara itu, pada asupan energi hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,021$ . Hasil serupa juga ditemukan pada asupan protein ( $p < 0,001$ ), lemak ( $p = 0,022$ ), dan karbohidrat ( $p = 0,015$ ). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan asupan makronutrien setelah pemberian edukasi gizi melalui video interaktif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video interaktif berpotensi membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien pada anak usia sekolah di SDN

Lambang Sari 05 Bekasi. Namun, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat periode intervensi yang relatif singkat serta kemungkinan adanya faktor eksternal yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian berlangsung.

## PEMBAHASAN

Pengetahuan gizi seimbang penting dimiliki oleh siswa agar mereka terbiasa dengan pola makan yang baik sejak usia dini, sehingga dapat mencegah timbulnya berbagai penyakit di usia dewasa (Desfita *et al.*, 2023). Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi individu. Peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi terbukti efektif dalam mencegah *malnutrisi* dan mendorong perilaku makan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Rahmy *et al.*, 2020). Oleh karena itu, metode dan pendekatan yang tepat dalam pendidikan gizi sangat penting untuk menarik perhatian anak-anak (Mahmudah *et al.*, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan edukasi menggunakan video interaktif mengalami peningkatan skor pengetahuan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan poster. Namun demikian, penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* sehingga memungkinkan adanya perbedaan karakteristik awal antar kelompok tetap perlu dipertimbangkan. Hasil uji *independent t-test*  $p = 0,005$ , dengan skor pada kelompok perlakuan ( $p < 0,001$ ) dan kelompok kontrol ( $p < 0,001$ ), meskipun keduanya menunjukkan peningkatan, media video interaktif dinilai mampu membantu proses penyampaian informasi gizi karena memadukan unsur visual, audio, dan animasi sehingga lebih menarik perhatian siswa sekolah dasar.

Hasil ini mendukung temuan Sari *et al.* (2022), yang melaporkan bahwa media audiovisual seperti video efektif meningkatkan literasi gizi anak sekolah dasar karena mampu menjangkau berbagai gaya belajar anak. Namun demikian, media konvensional seperti metode ceramah juga tetap dapat meningkatkan pengetahuan siswa. Pakhri *et al.* (2018) menunjukkan bahwa

edukasi gizi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswa SMP Negeri 35 Makassar dengan nilai  $p = 0,000$ .

Sikap terhadap gizi seimbang mencerminkan disposisi individu terhadap makanan, yang dibentuk oleh pengalaman pribadi dan respon terhadap makanan sejak dini (Putri *et al.*, 2021). Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor sikap pada kedua kelompok setelah intervensi, dengan peningkatan yang lebih besar pada kelompok perlakuan ( $p < 0,001$ ) dibandingkan kelompok kontrol ( $p = 0,011$ ). Hasil uji *independent t-test* menunjukkan nilai  $p = 0,043$ , yang mengindikasikan adanya perbedaan rerata perubahan sikap antar kelompok setelah intervensi. Temuan ini sejalan dengan penelitian Ardie dan Sunarti (2019), yang menunjukkan bahwa penggunaan media video dalam edukasi gizi seimbang dapat membantu meningkatkan sikap siswa setelah intervensi diberikan. Namun, Azhari & Fayasari (2020) menemukan bahwa perbedaan sikap antara kelompok video dan ceramah tidak terlalu besar, yang menunjukkan bahwa pembentukan sikap juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti lingkungan keluarga, budaya, dan kebiasaan makan di rumah. Selain itu, hasil penelitian ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati mengingat hasil uji homogenitas pada variabel sikap menunjukkan varians antar kelompok yang tidak sepenuhnya homogen.

Asupan *makronutrien*, yang meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat berperan sangat penting dalam menunjang proses pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta produktivitas anak usia sekolah. Asupan *makronutrien* yang cukup dan seimbang dapat memenuhi kebutuhan energi anak untuk beraktivitas, memperbaiki jaringan tubuh yang rusak, mendukung metabolisme optimal, dan mempertahankan daya tahan tubuh untuk mencegah infeksi. Selain itu, penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan asupan makronutrien setelah edukasi gizi melalui video interaktif berpengaruh signifikan terhadap peningkatan asupan *makronutrien*.

Pada kelompok perlakuan, terdapat peningkatan rerata asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat setelah pemberian edukasi gizi. Namun perubahan ini belum sepenuhnya menggambarkan perubahan perilaku makan jangka panjang, karena pengukuran dilakukan dalam periode yang relatif singkat. Peningkatan asupan kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya kesadaran responden terhadap pilihan makanan setelah menerima edukasi gizi. Meskipun demikian, perubahan tersebut belum dapat dipastikan sepenuhnya sebagai akibat intervensi video interaktif karena peneliti tidak dapat mengontrol faktor eksternal lain, seperti paparan informasi gizi dari media sosial maupun lingkungan sekitar selama penelitian berlangsung. Oleh karena itu, diperlukan intervensi dengan durasi lebih panjang untuk melihat perubahan perilaku konsumsi yang lebih menetap.

Sebaliknya, kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan yang bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa media video interaktif berpotensi membantu meningkatkan pemahaman anak terkait pemilihan makanan sehat. Hasil ini sejalan dengan temuan Larasati & Widodo (2021) dan Fadilah *et al.* (2022), yang menyatakan bahwa media visual mempermudah anak dalam memahami dan memilih makanan sehat. Meskipun terdapat peningkatan, rerata asupan energi dan lemak kelompok perlakuan masih di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG), menunjukkan perlunya intervensi lanjutan untuk mencapai target gizi yang optimal.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien pada anak usia sekolah setelah diberikan edukasi gizi melalui media video interaktif. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa anak usia sekolah berada pada tahap operasional konkret dalam perkembangan kognitif, sehingga memerlukan media pembelajaran yang menarik, konkret, dan visual untuk mendukung pemahaman (Pratiwi & Sari 2019).

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mahmud *et al.* (2016), yang menunjukkan

bahwa edukasi gizi menggunakan media audiovisual efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa sekolah dasar tentang gizi seimbang dibandingkan metode edukasi konvensional. Video interaktif yang digunakan mampu menarik perhatian anak, dan menyajikan informasi secara visual dan audio sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa media video interaktif berpotensi menjadi salah satu alternatif strategi edukasi gizi di sekolah dasar. Namun, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena periode intervensi yang relatif singkat serta adanya kemungkinan paparan informasi gizi lain dari media sosial maupun lingkungan sekitar yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama penelitian berlangsung.

## KESIMPULAN

Edukasi gizi melalui media video interaktif menunjukkan kecenderungan peningkatan pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien pada anak usia sekolah di SDN Lambangsari 05 Bekasi. Kelompok perlakuan menunjukkan peningkatan skor yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol setelah pemberian edukasi gizi. Media video interaktif berpotensi menjadi salah satu alternatif media edukasi gizi bagi anak sekolah dasar karena mampu menyampaikan informasi secara menarik melalui kombinasi visual dan audio. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan karena kemungkinan adanya paparan informasi gizi dari media lain di luar intervensi yang tidak dapat dikontrol sepenuhnya selama periode penelitian.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, pihak sekolah dapat mempertimbangkan penggunaan video interaktif sebagai salah satu media edukasi gizi bagi siswa karena berpotensi membantu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan asupan makronutrien anak usia sekolah. Guru dan tenaga kesehatan diharapkan dapat menyusun materi edukasi gizi yang menarik, sesuai usia, dan relevan dengan kebutuhan anak, serta melakukan evaluasi berkala untuk memantau perubahan

perilaku makan siswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jangkauan sampel yang lebih luas dan periode intervensi yang lebih panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku makan serta dampaknya terhadap status gizi anak dalam jangka panjang.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Kepala Sekolah SDN Lambangsari 05 Bekasi dan seluruh staf pengajar atas izin dan fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian ini, serta kepada seluruh siswa kelas V SDN Lambangsari 05 Bekasi yang bersedia berpartisipasi sebagai subjek penelitian. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga dan semua pihak yang telah memberikan dukungan, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ardie, H.F. and Sunarti, S., 2019. Pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi seimbang pada siswa kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. *Borneo Studies and Research*, 1(1), pp.284-289.
- Arsyad, A., 2019. *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- 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.
- Desfita, S., Anggraini, F.H., Yolanda, H., Putri, M.N. & Zulriyanti, N., 2023, "Penyuluhan Gizi Seimbang Untuk Anak Sekolah Dasar Di SDN 67 Tangkerang Selatan Pekanbaru," *Jurnal Pengabdian Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health Service)*, 3(1), 1–7.
- Dinas Kesehatan Kota/Kabupaten Bekasi, 2023, *Laporan Tahunan Program Penurunan Stunting 2023*.
- Fadilah, N., Syahrul, F. & Ramadhani, D., 2022, "Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Konsumsi Makanan Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(3), 198–204.
- Georgiadis, 2021, "Growth trajectories from conception through middle childhood and cognitive achievement at age 8 years: evidence from four low- and middle-income countries," *PLoS Medicine*, 18 (3).
- Hasrul, H., Hamzah, H. & Hafid, A., 2020, "Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Kemendes RI, 2022, *Laporan Nasional Riskesdas 2022*.
- Kemendiknas.go.id. (2024). *Pentingnya Makanan Bergizi Pada Anak Usia Sekolah Untuk Mewujudkan SDM Unggul Menuju Indonesia Emas Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan*. [online] Available at: <https://www.kemendiknas.go.id/pentingnya-makanan-bergizi-pada-anak-usia-sekolah-untuk-mewujudkan-sdm-unggul-menuju-indonesia-emas>
- Larasati, M.D. & Widodo, D., 2021, "Pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan asupan protein anak usia sekolah," *Media Gizi Indonesia*, 19(2), 65–72.
- Mahmud, M.R., Ambarwati, R., Mintarsih, S.N. and Prihatin, S., 2017. Efektifitas edukasi dengan media audiovisual terhadap pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Gizi*, 5(1), pp.21-24.
- Mahmudah, U., S-, P., Gizi, I., Ilmu Kesehatan, F. & Respati Yogyakarta, U., 2019, "Pengaruh media teka-teki silang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada anak sekolah dasar," *Ilmu Gizi Indonesia*, 02, 107–114.
- Pakhri, A. and Chaerunnimah, C., 2018. Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar. *Media Gizi Pangan*, 25(1), pp.77-83.
- Pratiwi, D. & Sari, M., 2019, "Efektivitas Media Audiovisual dalam Edukasi Gizi untuk Siswa SD," *Jurnal Gizi dan Kesehatan Anak*, 19(1), 25–32.
- Pratiwi, Z.A., Nurhayati, A.D., Nirbaya, A.,

- Nusa, C.P. and Setiawan, D., 2025. *Edukasi Gizi Interaktif: Pembelajaran Menggunakan Metode Emo Demo*. Deepublish.
- Putri, V.H., Sitoayu, L. & Ronitawati, P., 2021, “Pengaruh media AR Book terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada anak usia sekolah,” *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118.
- Rahmawati, L., Hardinsyah, A. and Octavia, Z.F. (2023). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Jajan dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, [online] 3(1), p.37. doi:10.24114/jnc.v3i1.42427.
- Rahmy, H.A., Prativa, N., Andrianus & Shalma, M.P., 2020, “Edukasi Gizi Pedoman Gizi Seimbang Dan Isi Piringku Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 06 Batang Anai Kabupaten Padang Pariaman,” *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 3, 162–172.
- Sari, D.P., Wibowo, Y. & Handayani, A., 2022, “Pengaruh media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada siswa sekolah dasar,” *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 101–108.
- UNICEF, WHO & World Bank Group, 2023, *Levels and Trends in Child Malnutrition: UNICEF/WHO/World Bank Group Joint Child Malnutrition Estimates, Key findings of the 2023 edition*, UNICEF. Available at: <https://data.unicef.org/resources/jme-report-2023/>.
- Wagustina, S., Arnisam, A., Fitriyaningsih, E. and Novita, R. (2024). Pendampingan siswa sadar gizi dalam upaya pencegahan kurang gizi pada anak sekolah di MIN 8 Aceh Besar. *Jurnal PADE: Pengabdian & Edukasi*, [online] 6(2), p.54. doi:10.30867/pade.v6i2.2028.
- Widiya, A.W., Oktaviana, V. and Utari, A.D., 2021. Penggunaan video pembelajaran interaktif sebagai media pembelajaran di masa pandemi. *Jurnal Jendela Pendidikan*, 1(04), pp.459–466.

## LAMPIRAN

Tabel 1  
Karakteristik Responden

Karakteristik Siswa	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
<b>Usia</b>				
11	18	78,3	23	92
12	5	21,7	2	8
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	12	52,2	13	52
Perempuan	11	47,8	12	48

Tabel 2  
Hasil Uji Homogenitas Kelompok Perlakuan dan Kontrol Sebelum Intervensi

Variabel	Perlakuan	Kontrol	p-value
	Rata-rata ± SD	Rata-rata ± SD	
Pengetahuan	49,28 ± 13,44	52,00 ± 15,39	0,519*
Sikap	88,7 ± 5,87	83,64 ± 9,14	0,037
Asupan Energi	1.628,72 ± 401,71	1.721,28 ± 441,53	0,622*
Asupan Protein	52,57 ± 11,72	57,73 ± 14,67	0,356*
Asupan Lemak	54,45 ± 14,67	61,55 ± 16,94	0,175*
Asupan Karbohidrat	235,22 ± 71,06	231,91 ± 61,34	0,574*

Tabel 3  
Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Sikap

Variabel	Cronbach's Alpha	Kesimpulan
Pengetahuan	0,949*	Reliabel
Sikap	0,914*	Reliabel

Tabel 4  
Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan, Sikap dan Asupan Makronutrien Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Kelompok Perlakuan		Kelompok Kontrol	
	Rata-rata ± SD	p-value	Rata-rata ± SD	p-value
<b>Pengetahuan</b>				
Sebelum	49,28 ± 13,44	< 0,001*	52,00 ± 15,39	< 0,001*
Sesudah	81,16 ± 14,30		71,47 ± 17,05	
<b>Sikap</b>				
Sebelum	88,7 ± 5,87	< 0,001*	83,64 ± 9,14	0,011*
Sesudah	94,49 ± 4,68		86,67 ± 7,43	
<b>Asupan Energi</b>				
Sebelum	1.628,72 ± 401,71	0,021*	1.721,28 ± 441,53	0,077
Sesudah	1.684,04 ± 384,76		1.749,4 ± 412,36	
<b>Asupan Protein</b>				
Sebelum	52,57 ± 11,72	< 0,001*	57,73 ± 14,67	0,195
Sesudah	55,83 ± 9,11		58,32 ± 13,55	
<b>Asupan Lemak</b>				
Sebelum	54,45 ± 14,67	0,022*	61,55 ± 16,94	0,402
Sesudah	57,22 ± 10,61		62 ± 15,64	
<b>Asupan Karbohidrat</b>				
Sebelum	235,22 ± 71,06	0,015*	231,91 ± 61,34	0,107
Sesudah	247,30 ± 55,50		235,72 ± 57,69	

Tabel 5  
Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	Δ	p-value Δ
<b>Pengetahuan</b>		
Perlakuan	31,88 ± 15,04	0,005*
Kontrol	19,47 ± 14,26	
<b>Sikap</b>		
Perlakuan	5,80 ± 3,46	0,043*
Kontrol	3,02 ± 5,48	
<b>Asupan Energi</b>		
Perlakuan	55,32 ± 106,26	0,001*
Kontrol	28,12 ± 76,13	
<b>Asupan Protein</b>		
Perlakuan	3,25 ± 3,45	0,001*
Kontrol	0,593 ± 2,22	
<b>Asupan Lemak</b>		
Perlakuan	2,766 ± 5,39	0,012*
Kontrol	0,451 ± 2,64	
<b>Asupan Karbohidrat</b>		
Perlakuan	12,08 ± 21,88	0,006*
Kontrol	3,80 ± 11,34	