

ABSTRAK

Atria Lintang Ambalica

PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MELALUI VIDEO ANIMASI
TERHADAP PERILAKU GIZI SEIMBANG REMAJA PUTRI

xvii + 103 Halaman + 16 Tabel + 16 Lampiran

Perilaku gizi yang seimbang sangat krusial untuk mendukung perkembangan serta kesehatan remaja di masa depan. Akan tetapi, remaja sering kali memiliki pola konsumsi makanan yang kurang baik, seperti makan yang tidak teratur, mengonsumsi jenis makanan tertentu secara berlebihan, dan seringkali melewatkan sarapan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami pengaruh dari edukasi gizi seimbang melalui video animasi terhadap sikap, pengetahuan, dan tindakan remaja putri terkait perilaku gizi seimbang.

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test*. Populasi yang diteliti terdiri dari 85 siswa kelas XI di SMA Amanatul Ummah Surabaya pada bulan Maret hingga April 2025. Sebanyak 55 remaja putri yang dipilih secara *simple random sampling*. Variabel independen adalah edukasi gizi seimbang melalui video animasi, dan variabel dependen adalah perilaku gizi seimbang remaja putri yang mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah kuesioner, dan analisis data dilaksanakan dengan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat signifikansi ($p < 0,05$).

Hasil penelitian, responden dengan pengetahuan kategori “baik” meningkat dari 78,2% menjadi 100%. Sikap “positif” meningkat dari 90,9% menjadi 98,2%, dan tindakan “sangat mendukung” meningkat dari 65,5% menjadi 83,6%. Hasil dari uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari pendidikan gizi melalui video animasi terhadap pengetahuan p -value 0,000 ($p < 0,05$), sikap p -value 0,000 ($p < 0,05$), dan tindakan p -value 0,000 ($p < 0,05$) remaja putri di SMA Amanatul Ummah Surabaya.

Disimpulkan bahwa edukasi menggunakan video animasi berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta tindakan remaja putri mengenai gizi seimbang. Keberhasilan edukasi ini didorong oleh elemen media visual dan audio yang menarik, mudah dimengerti, dan sesuai dengan sifat remaja, sehingga memicu pergeseran tindakan menuju yang lebih baik.

Kata Kunci: Edukasi, gizi seimbang, video animasi, perilaku, remaja putri

Daftar bacaan : 19 buku (2014 - 2023)

ABSTRACT

Atria Lintang Ambalica

THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION THROUGH ANIMATED VIDEOS ON BALANCED NUTRITIONAL BEHAVIOR OF ADOLESCENT GIRLS

xvii + 103 Pages + 16 Tables + 16 Appendices

Balanced nutritional behavior is crucial to support the development and health of adolescents in the future. However, teens often have unhealthy eating patterns, such as eating irregularly, eating certain types of food excessively, and often skipping breakfast. The purpose of this study is to understand the influence of balanced nutrition education through animated videos on attitudes, knowledge, and actions of adolescent girls related to balanced nutrition behavior.

This study uses a pre-experimental design with a one group pre-test and post-test approach. The population studied consisted of 85 grade XI students at Amanatul Ummah High School Surabaya from March to April 2025. A total of 55 young women were selected through simple random sampling. The independent variable is balanced nutrition education through animated videos, and the dependent variable is balanced nutritional behavior of adolescent girls which includes knowledge, attitudes, and actions. The data collection tool used in this study was a questionnaire, and data analysis was carried out by the Wilcoxon Signed Rank Test with significance ($p < 0.05$).

As a result of the study, respondents with knowledge of the "good" category increased from 78.2% to 100%. "Positive" attitudes increased from 90.9% to 98.2%, and "very supportive" attitudes increased from 65.5% to 83.6%. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test showed that there was a significant influence of nutrition education through animated videos on the knowledge of p -value 0.000 ($p < 0.05$), attitude p -value 0.000 ($p < 0.05$), and p -value action 0.000 ($p < 0.05$) of adolescent girls at SMA Amanatul Ummah Surabaya.

It was concluded that education using animated videos was influential in improving the knowledge, attitudes, and actions of adolescent girls regarding balanced nutrition. The success of this education is driven by visual and audio media elements that are engaging, easy to understand, and appropriate to the nature of adolescents, thus encouraging behavioral change in a positive direction.

Keywords: Education, balanced nutrition, animated videos, behavior, young women
Reading list : 19 books (2014 - 2023)