

# Efektivitas Video Edukasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu tentang Gizi Seimbang pada Balita

Nafilah<sup>1\*</sup>, Eliyana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi S1 Gizi/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kendal Batang, Indonesia

[nafnafilah8@gmail.com](mailto:nafnafilah8@gmail.com), [dhita.ely@gmail.com](mailto:dhita.ely@gmail.com)

---

## ABSTRACT

---

### Article History:

Received : 27-12-2024  
Revised : 20-01-2025  
Accepted : 22-01-2025  
Online : 30-01-2025

---

### Keyword:

Edukasi  
Video  
Gizi Seimbang  
Balita  
Stunting

---



*The prevalence of stunting in Indonesia still leaves much to be done and requires the attention of all stakeholders. Various efforts have been made to eliminate factors that have the potential to trigger stunting, one of which is maternal knowledge. Educational efforts are being made to increase mothers' understanding of the importance of a balanced diet for young children. Knowledge can be increased in several ways. One of them is to provide education through video media, which is believed to be more easily accepted and understood by mothers. This study aims to improve mothers' understanding of balanced infant feeding through educational videos. The quasi-experimental pretest-posttest research design involved 20 mothers of young children. The data were then analyzed using the Wilcoxon test. The results of this study indicate that there is a significant increase in maternal knowledge about balanced feeding. This can be seen from the pretest mean of  $6.4 \pm 0.3$  while the posttest mean is  $9.3 \pm 0.2$  with  $p = 0.00$ . Educating mothers with videos has proven to be effective in increasing their knowledge about balanced nutrition. The use of audiovisual media is able to optimize the reception of information because it involves more than one sense of the body. It is expected that education of mothers can be done on an ongoing basis using more interactive and dynamic media.*

---

## ABSTRAK

Revalensi angka stunting di Indonesia masih menyisakan banyak pekerjaan yang memerlukan perhatian seluruh pihak. Berbagai upaya dilakukan untuk mengeliminasi faktor yang berpotensi memicu stunting, salah satunya ialah pengetahuan ibu. Upaya edukasi dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pemenuhan gizi yang seimbang untuk balita. Peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan berbagai cara. Salah satunya adalah pemberian edukasi melalui media video yang diyakini dapat lebih mudah diterima dan dipahami oleh ibu. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang gizi seimbang pada balita melalui video edukasi. Desain penelitian quasi eksperimen dengan pretest-posttest grup melibatkan sebanyak 20 ibu balita. Data kemudian dianalisis dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan signifikan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Hal ini terlihat dari hasil mean pretest sebesar  $6.4 \pm 0.3$  sedangkan mean posttest sebesar  $9.3 \pm 0.2$  dengan  $p=0.00$ . Pemberian edukasi menggunakan video terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Penggunaan media audio visual mampu mengoptimalkan penerimaan informasi karena melibatkan lebih dari satu indra tubuh. Diharapkan pemberian edukasi pada ibu dapat dilakukan secara berkesinambungan dengan menggunakan media yang lebih interaktif dan dinamis.

---



This is an open access article under the CC-NC-BY-SA license

---

## **A. INTRODUCTION**

Di Indonesia, ada banyak penyebab stunting balita salah satunya yaitu ketidakseimbangan asupan zat gizi. Menurut penelitian terbaru, beberapa faktor yang berpotensi menyebabkan stunting pada anak adalah asupan gizi gizi, ASI eksklusif, kebersihan, tinggi badan ibu, pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu (Suci et al., 2023; Wigati et al., 2022). Angka kematian bayi dan anak meningkat terutama karena asupan zat gizi yang tidak seimbang. Kerugian dalam jangka pendek sebagai efek negatif dapat mengakibatkan kerusakan pada otak, kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan metabolisme tubuh (Herliana et al., 2024; Kusmiati et al., 2024). Namun, dampak negatif dalam jangka panjang termasuk penurunan kemampuan kognitif dan prestasi belajar, penurunan daya tahan tubuh, yang meningkatkan risiko penyakit, diabetes, obesitas, penyakit jantung dan pembuluh darah, kanker, stroke, kecacatan pada usia lanjut, dan kualitas kerja yang buruk, yang mengakibatkan penurunan produktivitas ekonomi (Burah et al., 2024; Milah & Zaqiah, 2023; Septiani et al., 2021; Vaivada et al., 2020).

Perbaikan gizi mendukung pencapaian berbagai SDG, termasuk memastikan kehidupan yang sehat (SDG3). Perbaikan gizi juga mendukung pencapaian SDG3 (memastikan kehidupan yang sehat), mengakhiri kemiskinan (SDG1), memastikan pendidikan yang berkualitas (SDG4), mencapai kesetaraan gender (SDG5), mendorong pertumbuhan ekonomi (SDG8), dan mengurangi ketidaksetaraan (SDG10). Oleh karena itu, gizi adalah sumber pembangunan berkelanjutan yang mendorong perubahan kehidupan (Kameliawati et al., 2020; WHO, 2023, 2024; Zahtira & Sofianita, 2023).

Berdasarkan Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting di Indonesia masih menunjukkan angka yang signifikan yaitu mencapai 21,6%, meskipun angka tersebut mengalami penurunan namun masih belum memerlukan upaya besar dalam mencapai target yaitu sebesar 14% pada tahun 2024 (Kemenkes, 2024; Munira, 2023). Untuk menentukan kesehatan dan kualitas hidup anak di masa depan, pertumbuhan balita yang ideal sangat penting guna mendukung perkembangan fisik dan kognitif yang optimal.

Pengetahuan ibu menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kejadian stunting (Herliana et al., 2024; Kusmiati et al., 2024). Pengetahuan ibu tentang gizi yang seimbang menjadi dasar dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi balita termasuk pemilihan jenis dan pengolahan makanan sampai pada proses pemberian makanan pada balita. Semakin baik pengetahuan ibu tentang gizi seimbang akan membantu dalam meningkatkan status gizi balita untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Upaya promosi kesehatan melalui edukasi telah banyak dilakukan dengan menggunakan berbagai media, namun hasil yang didapatkan masih bervariasi (Batlajery et al., 2022; Rahmawati et al., 2024; Suci et al., 2023). Penelitian Batlajery et al (2022) membuktikan bahwa edukasi dengan audio visual lebih efektif meningkatkan pengetahuan ibu dibandingkan dengan media modul. Penelitian Rahmawati menunjukkan pemberian media booklet pada ibu memiliki skor sikap lebih tinggi dibandingkan ibu yang diberikan media video (Rahmawati et al., 2024).

Berdasarkan literatur review didapatkan bahwa penelitian dengan menggunakan media edukasi audio visual dirasa lebih mudah dipahami, meskipun pada penelitian terdahulu pemberian edukasi hanya dilakukan satu kali (Selva & Karjoso, 2023). Pada penelitian kali ini,

proses edukasi dilakukan secara bertahap (series) dengan menggunakan video sebagai media promosi. Pemberian edukasi bertahap seperti ini belum ditemukan pada literatur review penelitian sebelumnya. Penggunaan video animasi dengan visual dan audio yang mudah dipahami akan meningkatkan kemampuan ibu dalam memahami informasi yang diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi menggunakan video dalam upaya meningkatkan pengetahuan ibu tentang gizi seimbang pada balita.

## B. METHODS

Desain penelitian *quasi eksperimen* ini membagi dua kelompok *pretest-posttest group*. Responden yang berpartisipasi sejumlah 20 ibu balita di Desa Truko Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal. Responden yang dapat mengikuti penelitian ini adalah ibu yang memiliki balita dan bersedia mengikuti kegiatan penelitian. Sedangkan ibu yang tidak hadir dan sakit tidak menjadi resppondent dalam penelitian ini. Data yang dikumpulkan adalah umur ibu dan pengetahuan ibu terkait gizi seimbang. Pengetahuan ibu diukur menggunakan kuesioner pengetahuan gizi seimbang yang diberikan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui video. Data yang telah dikumpulkan selanjutnya dilakukan analisis uji normalitas data dengan menggunakan uji sapiro wilk karena jumlah data  $<50$  responden yang hasilnya tidak berdistribusi normal. Setelah itu, dilakukan uji univariat dan bivariate. Analisis bivariate menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan rerata pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini juga telah memenuhi syarat kode etik nomor 064/ EC/ KEPK-FK/ UNIMUS/ 2023.

## C. RESULT AND DISCUSSION

### 1. Result

Penelitian desain *quasi eksperimen* ini mengikutsertakan 20 ibu yang memiliki balita di Desa Truko Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal. Informasi pada Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berupa umur ibu balita, berat badan balita, tinggi badan balita, dan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah dilakukan edukasi video gizi seimbang.

Table 1. Karakteristik Responden

Variabel	Min.	Maks.	Mean $\pm$ SD
Umur Ibu (tahun)	22	44	31,5 $\pm$ 1,8
Berat Badan Balita (kg)	4,0	12,2	8,3 $\pm$ 0,5
Tinggi Badan Balita (cm)	50	87	73,0 $\pm$ 2,2
Skor Pretest Gizi Seimbang	4	9	6,4 $\pm$ 0,3
Skor Posttest Gizi Seimbang	8	11	9,3 $\pm$ 0,2

Terdapat peningkatan rata-rata skor pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Rata-rata skor pengetahuan gizi seimbang meningkat dari  $6,4\pm0,3$  menjadi  $9,3\pm0,2$ . Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan skor pengetahuan ibu tentang gizi seimbang. Hal ini membuktikan bahwa pemberian edukasi menggunakan media video dapat meningkatkan skor pengetahuan ibu balita. Penelitian sebelumnya mengenai pemberian penyuluhan stunting membuktikan adanya peningkatan median skor pengetahuan dari 4 menjadi 8.(Dianna et al., 2020) Penelitian lain juga membuktikan peningkatan rerata skor pengetahuan dari nilai pre test sebesar 46,77 menjadi 74,88.(Supriani et al., 2021)

Table 2. Efektivitas Media Booklet Gizi Seimbang

<b>Mean ± SD</b>		<b>p value</b>
<b>Pretest</b>	<b>Posttest</b>	
6,4±0,3	9,3±0,2	0,000

Ket: Uji Wilcoxon  $p \leq 0,05$

## 2. Discussion

Range umur ibu yang berpartisipasi antara 22 – 44 tahun dengan rata-rata 31,5 tahun. Umur ibu yang berpartisipasi dalam penelitian ini antara rentang umur 22-44 tahun. Ibu pada kelompok umur ini biasanya telah memiliki komitmen untuk menyesuaikan diri dengan hidup baru terutama dalam proses pola asuh anak (Ramadhanti et al., 2019). Sikap ibu pada kelompok ini juga cenderung terbuka dalam menerima informasi pengetahuan yang baru. Hal ini berkaitan dengan peningkatan umur dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang (Utaminingsyah, 2020). Orang tua yang menerima informasi baru maka akan dapat memberikan bimbingan dan mengubah perilaku sesuai dengan informasi tersebut (Wahidah, 2023).

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya signifikansi peningkatan skor pengetahuan ibu sebelum dan sesudah edukasi gizi seimbang menggunakan video ( $p=0,000$ ). Hasil ini berarti bahwa media video gizi seimbang efektif meningkatkan pengetahuan ibu balita (Tabel 2). Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan skor pretest dan posttest setelah diberikan edukasi melalui media video gizi seimbang. Adanya perbedaan yang signifikan tersebut sesuai dengan beberapa penelitian sebelumnya tentang efektivitas pemberian edukasi dengan media video (Arlis et al., 2024; Rahmad & Shavira, 2024; Suartini & Supardi, 2020; Suryani & Nadia, 2022).

Penelitian Arlis et al (2024) menyebutkan bahwa media video tentang MP-ASI dapat meningkatkan pengetahuan ibu balita di Kecamatan Rengat. Pengetahuan yang meningkat secara tidak langsung berasal dari pemanfaatan aspek teknologi. Teknologi dapat mempermudah penyampaian informasi kesehatan. Video menjadi salah satu perkembangan teknologi yang dapat digunakan untuk penyampaian edukasi. Hal ini disebabkan oleh video dapat diputar ulang saat diskusi sehingga memberikan pemahaman yang lebih baik (Suartini & Supardi, 2020).

Edukasi gizi merupakan salah satu metode yang digunakan untuk menurunkan masalah gizi termasuk pemberian asupan zat gizi tidak seimbang, yang dapat diberikan melalui media video. Pemilihan media video diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu yang telah memiliki bayi dan balita (Hana et al., 2021). Media video atau audio visual dapat memberikan informasi kepada responden secara lebih detail melalui tulisan dan gambar yang dapat dilihat dan suara yang dapat didengar. Hal ini dianggap lebih efisien dan praktis. Selain itu, video lebih mudah dipahami dan dapat di tayangkan berulang kali (Igiany et al., 2016). Media video yang mengandalkan penggunaan audiovisual secara optimal melibatkan semua alat indera. Hal ini mendukung kefektifan informasi yang diterima dan selanjutnya diolah sehingga mudah dimengerti dan dipertahankan dalam ingatan (Hana et al., 2021).

Pemberian video gizi seimbang secara langsung meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada ibu. Peningkatan pengetahuan ini berdampak pada sikap ibu dan selanjutnya dapat mengubah perilaku ibu tentang pemberian makanan sesuai dengan gizi seimbang balita. Pengetahuan orang tua terutama ibu tentang pola pemberian makanan gizi seimbang bagi balita penting dalam memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang (Selva & Karjoso, 2023). Ibu yang telah diberikan edukasi gizi lebih mungkin memilih makanan yang sehat untuk keluarga dan membatasi konsumsi makanan yang kurang sehat. Selain itu, ibu akan lebih bersemangat untuk mengolah dan membuat variasi menu untuk balitanya (Ginting, 2022).

#### **D. CONCLUSION AND SUGGESTIONS**

Media video tentang gizi seimbang secara signifikan efektif dalam meningkatkan skor pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang. Media video secara efektif dapat menyampaikan informasi sehingga dapat menjadi alternatif alat peraga edukasi gizi. Hal ini disebabkan oleh media video memiliki kelebihan berupa menyajikan audio dan visual secara bersamaan sehingga mempermudah responden dalam menerima dan menyerap informasi baru.

#### **E. ACKNOWLEDGEMENT**

Terimakasih kepada Perangkat Desa dan warga Desa Truko Kecamatan Kangkung Kabupaten Kendal yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk melaksanakan penelitian ini.

#### **F. REFERENCES**

- Arlis, I., Putri, A., Bahriyah, F., & Putri, M. (2024). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video tentang MP-ASI Terhadap Pengetahuan Ibu Balita di Kecamatan Rengat Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8630–8638.
- Batlajery, J., Maryamah, Yulfitria, F., Aticeh, Dina, R., & Wachidin. (2022). The Effect of Education Using Module and Video on Improvement of Mother ' s Knowledge and Attitude About Nutrition on Toddler in Integrated Healthcare Center , East Jakarta. *International Journal of Health and Medical Science*, 5(4), 332–341.
- Burah, N., Reski, S., Wahyunigrum, D. R., & Cahyono, J. (2024). The Effectiveness of Nutrition Education about Stunting Using Video Media on The Knowledge and Attitudes of Mothers of Toddlers. *Journal of Health and Nutrition Research*, 3(1), 74–82.
- Dianna, D., Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video Dan Leaflet Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7–15. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.493>
- Ginting, S. (2022). The Effect of Health Education with Audio Visual Media on Changes in Mother's Behavior in Stunting Prevention. *Health Notions*, 6(10), 423–428.
- Hana, I. A., Jaladri, I., Dewintha, R., & Mulyanita, M. (2021). Penggunaan Video Sebagai Media Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Menyusui. *Pontianak Nutrition Journal*, 4(2), 124–128.
- Herliana, I., Lestari, N. E., Solehudin, Koto, Y., & Lannasari. (2024). Edukasi Mengenai Asupan Gizi Seimbang pada Balita dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Peduli Masyarakat*,

- 6(September), 1079–1088.
- Igiany, P. D., Sudargo, T., & Widyatama, R. (2016). Efektivitas Penggunaan Video dan Buku Bergambar dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Keterampilan Ibu Mencuci Tangan Memakai Sabun. *BKM Journal of Community Medicine and Public Health*, 32(3), 89–94.
- Kameliawati, F., Putri, R. H., Febriani, W., & Surmiasih. (2020). Edukasi Gizi Seimbang dan Pemantauan Status Gizi Balita di Posyandu Melati Desa Wonosari, Gadingrejo, Pringsewu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat UAP*, 2(1), 57–62.
- Kemenkes. (2024). *MP-ASI Kaya Protein Hewani cegah Stunting*.
- Kusmiati, M., Dhiazahra, D. K., & Novianti, P. (2024). *Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita*. 4(2), 26–34.
- Milah, A. S., & Zaqiah, A. (2023). Kebutuhan Pemenuhan Gizi Seimbang Balita dengan Kejadian Stunting pada Upaya Rencana Nasional (RAN) Percepatan Penurunan Stunting di Wilayah Kerja Desa Pasirbatang Kabupaten Tasikmalaya Melalui Metode Penyuluhan Tahun 2023. *Abdimas Galuh*, 5(September), 1566–1574.
- Munira, S. L. (2023). *Hasil Survey Status Gizi Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rahmad, A. H. Al, & Shavira, N. (2024). Media Motion Graphic Empat Pilar Gizi Seimbang Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Balita. *Jurnal Riset Gizi*, 12(2), 183–189.
- Rahmawati, T. A., Mamlukah, M., & Iswarawanti, D. N. (2024). Pengaruh penyuluhan kesehatan dengan media video dan booklet terhadap pengetahuan ibu baduta dalam pencegahan stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada*, 15(2), 521–530. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i02.1455>
- Ramadhanti, C. A., Adespin, D. A., & Julianti, H. P. (2019). Perbandingan Penggunaan Metode Penyuluhan Dengan Dan Tanpa Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Tentang Tumbuh Kembang Balita. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 8(1), 99–120.
- Selva, P., & Karjoso, T. K. (2023). Pengaruh Edukasi Penggunaan Audio-Visual Dan Booklet Terhadap Pola Pemberian Makan Balita (Systematic Review). *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 5041–5052. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.20672>
- Septiani, B. D. S., Nurmaningsih, & Nisa, S. H. (2021). Explanation of Balaced Nutrition to Mother of Nutritional Children in Beleke Village, West Lombok Regency. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(2).
- Suartini, E., & Supardi, K. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Pertolongan Pertama Tersedak Dengan Mobile Aplication Dan Phantom Pada Orang Tua Di Tk Taman Sukaria Terhadap Kemampuan Keluarga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 411–422. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.231>
- Suci, M., Kalsum, U., & Siregar, N. (2023). The Effectiveness of Education using Video and Pocket Book on Knowledge of Mother to Stunting About PMT. *KESANS: International Jurnal of Health and Sciences*, 2(6).
- Supriani, N. N., Dewi, I. G. A. A. N., & Surati, I. G. A. (2021). Manfaat Penyuluhan Dengan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Inisiasi Menyusu Dini. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal Of Midwifery)*, 9(2), 123–131. <https://doi.org/10.33992/jik.v9i2.1529>
- Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 37–47. <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i1.34>
- Utaminingsyah, F. (2020). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan

- Ibu Tentang Gizi Seimbang Pada Balita Di Kelurahan Tingkir Lor, Kota Salatiga. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(1), 171–184. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i1.218>
- Vaivada, T., Akseer, N., Akseer, S., Somaskandan, A., Stefopoulos, M., & Bhutta, Z. A. (2020). Stunting in childhood : an overview of global burden , trends , determinants , and drivers of decline. *Am J Clin Nutr*, 112.
- Wahidah, W. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Orang Tua dengan Pemberian Obat Cacing pada Anak Balita (Usia 1-5 tahun) di Kelurahan Kandai II. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 502–508.
- WHO. (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health For The SDGs*.
- WHO. (2024). *SDG indicator metadata*.
- Wigati, A., Sari, F. Y. K., & Suwarto, T. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang untuk Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Abdimas Indonesia*, 4(2), 155–162.
- Zahtira, R. I., & Sofianita, nur I. (2023). The Effect of Nutrition Education Using Video and E-Booklets on Increasing Knowledge of Balanced Nutrition in High School Students in Jakarta. *Journal of Global Nutrition (JGN)*, 2(2), 176–183.