



Jurnal Ilmu Gizi dan Kesehatan

Volume 01 No. 02 - (2025): 57-62

E-ISSN: 3090-3114

Published by Universitas Sapta Mandiri

Journal homepage: <https://ojs.univsm.ac.id/index.php/nutri>

DOI: doi.org/10.65369/tmr2nb78

PENGARUH PENYULUHAN GIZI MENGGUNAKAN VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN ANEMIA DALAM PENCEGAHAN STUNTING SISWA SMAN 1 JUAI

Siti Indarti¹, Diana², Fatimah³, Norliana⁴, Suhartanti⁵

Correspondensi e-mail: naufal99ind@gmail.com

¹²³⁴⁵ Universitas Sapta Mandiri, Balangan, Indonesia

ABSTRAK

Anemia masih menjadi masalah gizi yang banyak dialami remaja di Indonesia dan berpotensi menjadi faktor risiko stunting di masa depan. Kurangnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab tingginya angka kejadian anemia. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan melalui edukasi gizi menggunakan media yang menarik, seperti video edukatif. Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest* yang bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi berbasis video terhadap pengetahuan tentang anemia dalam pencegahan stunting pada 81 siswa kelas XII di SMAN 1 Juai. Kegiatan edukasi meliputi penyampaian materi mengenai anemia, penyebab, dampak, serta pencegahan stunting melalui presentasi PowerPoint dan video edukatif. Data dikumpulkan melalui kuesioner pre-test dan post-test serta dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa secara signifikan setelah edukasi ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Proporsi siswa dengan pengetahuan baik meningkat dari 53,1% menjadi 75,3%. Kesimpulannya, edukasi gizi berbasis video efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang anemia dan dapat digunakan sebagai media pembelajaran yang menarik dan mudah dipahami untuk mendukung upaya pencegahan stunting di kalangan remaja.

INFO ARTIKEL

ORIGINAL RESEARCH

Submitted: 13 Juni 2025

Accepted: 17 Oktober 2025

Publish: 10 November 2025

Kata Kunci:

Anemia, Pengetahuan, Edukasi Gizi, Stunting, Media Video.

Copyright (c) 2025 Authors.

Akses artikel ini secara online



Quick Response Code

ABSTRACT

Anemia remains a prevalent nutritional issue among Indonesian adolescents and poses a potential risk factor for future stunting. Limited nutritional knowledge contributes significantly to the high incidence of anemia. Educational interventions, particularly those utilizing engaging media such as videos, can enhance students' understanding of nutrition. This quantitative study employed a pre-experimental one-group pretest-posttest design to assess the effect of video-based nutrition education on anemia knowledge related to stunting prevention among 81 grade XII students at SMAN 1 Juai. Educational sessions included presentations on anemia, its causes, impacts, and prevention strategies, supported by PowerPoint and educational videos. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires and analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results indicated a significant improvement in students' knowledge after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). The proportion of students with good knowledge increased from 53.1% to 75.3%. These findings demonstrate that video-based nutrition education effectively enhances adolescents' understanding of anemia prevention, thereby contributing to stunting prevention efforts. Educational videos serve as attractive and easy-to-understand media that can be integrated into school-based health promotion programs to improve adolescent nutrition awareness.

Keywords: Anemia, Knowledge, Nutrition Education, Stunting, Video Media.

PENDAHULUAN

Anemia masih menjadi salah satu masalah gizi utama di Indonesia, terutama pada kelompok remaja putri. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal sehingga kemampuan darah mengangkut oksigen berkurang. Dampaknya tidak



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

hanya menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan produktivitas belajar, tetapi juga berkontribusi terhadap risiko stunting di masa remaja maupun dewasa. Salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada remaja adalah kurangnya pengetahuan tentang anemia yang akan berdampak pada pertumbuhan asupan zat gizi. Pengetahuan bukan terbatas pada teori ilmu saja melainkan perilaku masing-masing individu dalam menyikapi pencegahan suatu penyakit tersebut. Remaja putri sebagai calon ibu mempunyai peran besar dalam mewujudkan generasi berkualitas di masa yang akan datang. Kurangnya pengetahuan remaja sebagai calon orang tua tentang pengasuhan 1000 HPK dapat meningkatkan risiko anak yang dilahirkan kelak mengalami gangguan pertumbuhan hingga stunting (Kemenkes, 2008).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), prevalensi anemia di kalangan remaja di negara berkembang mencapai lebih dari 25%. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) melaporkan bahwa 32% remaja putri mengalami anemia, dan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Data terbaru dari Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri meningkat hingga 58%, menunjukkan masalah ini masih perlu perhatian serius dari berbagai pihak (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Situasi serupa terjadi di Provinsi Kalimantan Selatan, di mana Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023 mencatat prevalensi anemia remaja putri sebesar 51,5%, sedangkan angka stunting di Kabupaten Balangan mencapai 33,4% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan, 2023). Angka tersebut menunjukkan bahwa permasalahan anemia dan stunting saling berkaitan melalui kekurangan gizi mikro seperti zat besi dan asam folat yang penting bagi pertumbuhan.

Salah satu penyebab utama tingginya angka anemia di kalangan remaja adalah rendahnya tingkat pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dan sikap positif dapat memengaruhi perilaku konsumsi pangan dan pencegahan anemia (Kusumawati & Rahmawati, 2020). Oleh karena itu, diperlukan metode edukasi yang efektif dan menarik bagi remaja agar pesan gizi dapat tersampaikan dengan baik.

Stunting adalah kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kehidupan (sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun) stunting berdampak luas dan jangka panjang terhadap anak dan masyarakat secara keseluruhan (Kemenkes, 2018). Edukasi kesehatan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam pencegahan stunting dengan memberikan informasi mengenai stunting pada remaja. Edukasi atau pendidikan gizi dapat mempengaruhi pengetahuan sebagai salah satu upaya pencegahan stunting (Carolina, Ronaldo, & Viola, 2025).

Penyuluhan gizi berbasis video menjadi salah satu pendekatan modern yang efektif. Media video dapat menampilkan kombinasi suara, teks, dan visual yang membantu pemahaman serta meningkatkan retensi materi (Astuti, 2022). Dengan demikian, penyuluhan gizi melalui video diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa SMAN 1 Juai tentang anemia, sekaligus menjadi bagian dari upaya pencegahan stunting di lingkungan sekolah.

Penelitian ini bertujuan untuk menilai pengaruh penyuluhan gizi menggunakan video terhadap pengetahuan anemia dalam pencegahan stunting pada siswa SMAN 1 Juai. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan bagi instansi pendidikan dan kesehatan dalam mengembangkan program edukasi gizi yang inovatif dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental (*pre-experimental design*) melalui kegiatan penyuluhan gizi berbasis video. Media yang digunakan yaitu *power point* dan pemutaran video kepada siswa SMAN 1 Juai. Penyuluhan gizi ini diawali dengan sesi pengenalan yang dan pengisian pretest kemudian dilanjutkan dengan pemutaran video serta dengan penyampaian materi tentang anemia dan upaya pencegahan stunting dan diakhiri sesi tanya jawab dan pengisian posttest. Materi penyuluhan berupa pengertian anemia, faktor penyebab, gejala, pencegahan, serta dampak anemia terhadap risiko stunting, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa dalam upaya pencegahan stunting. Media penyuluhan yang digunakan terdiri atas *PowerPoint*, LCD *projector*, dan video edukasi gizi. Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 1 Juai pada tanggal 7 Oktober 2025, pukul 09.30 WITA. Sasaran penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Juai sebanyak 81 orang siswa dan siswi. Data hasil pengisian kuesioner dianalisis menggunakan program SPSS dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah penyuluhan gizi menggunakan video tentang anemia dalam pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berikut adalah hasil identifikasi tingkat pengetahuan tentang anemia pada siswa:

Tabel 1. Pendistribusian Nilai Pre-Test dan Post-Test Pada Siswa SMAN 1 Juai

	Tingkat Pengetahuan					
	Baik		Cukup		Kurang	
	n	%	n	%	n	%
<i>Pre-Test</i>	43	53,1	26	32,1	12	14,8
<i>Post-Test</i>	61	75,3	18	22,2	2	2,5

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan gizi (*pre-test*), sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan yang baik tentang anemia, yaitu sebanyak 43 orang (53,1%), sedangkan kategori cukup sebanyak 26 orang (32,1%) dan kategori kurang sebanyak 12 orang (14,8%).

Setelah dilakukan penyuluhan gizi (*post-test*), terjadi peningkatan jumlah siswa dengan tingkat pengetahuan baik menjadi 61 orang (75,3%), sementara kategori cukup menurun menjadi 18 orang (22,2%), dan sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori kurang sebanyak 2 orang (2,5%).

Tabel 2. Uji Normalitas Data Pre-Test dan Post-Test mengenai pengetahuan Anemia

	Kolmogrov Simornov		
	Statistic	df	sig
<i>Pre-Test</i>	.331	81	.000
<i>Post-Test</i>	.459	81	.000

Uji Normalitas data yang digunakan adalah Uji *Komogrov Simornov* dikarenakan sampel data lebih dari 50 (81 sampel). Nilai signifikan *pre-test* adalah 0.000 dan *post-test* 0.000. Berdasarkan data tabel di atas dapat disimpulkan uji normalitas data menggunakan Uji *Komogrov Simornov* menyatakan bahwa data tidak terdistribusi Normal karena nilai signifikan atau nilai $P < 0,05$.

Analisis Bivariat

Analisis dilanjutkan dengan Uji Non-Parametrik yaitu Uji Wilcoxon karena nilai signifikan $P < 0,05$ atau data tidak terdistribusi Normal.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed Rank Test Data Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Anemia

	N	Mean Rank	Sum of Rank
Pre-Test – Post Test	Negative Ranks	4 ^a	15.50
	Positive Ranks	29 ^b	17.21
	Ties	48 ^c	
	Total	81	

Berdasarkan tabel hasil Uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* tersebut selisih negatif atau *negative ranks* antara hasil kegiatan intervensi untuk pre-test dan post-test adalah 4, yang menandakan terdapat responden mendapat nilai post-test lebih rendah dibanding *pre-test*. Kemudian *Positive Ranks* didapatkan sebanyak 29 orang yang menandakan bahwa terdapat 29 responden yang memiliki nilai post-test lebih tinggi dibandingkan *pre-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Wilcoxon

	Pre Test-Post Test
Z	-4.310 ^b
Asymp.Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon didapatkan $P\text{-value} < 0.05$ sehingga terdapat perbedaan yang signifikan dari nilai pre-test dan post-test tentang anemia.

Berdasarkan Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa proporsi hipertensi stage 1 pada perokok pasif sebanyak 15 (51,7%) responden dan pada perokok aktif sebanyak 14 (48,3%) responden. Sedangkan proporsi penderita hipertensi stage 2 pada perokok aktif yaitu sebanyak 46 (78%) responden dan pada perokok pasif sebanyak 13 (22%). Proporsi responden melakukan aktivitas fisik yang aktif menderita hipertensi stage 1 sebanyak 19 (65,5%) dan tidak aktif sebanyak 10 (34,5%) responden. Sedangkan proporsi penderita hipertensi stage 2 tidak aktif melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 46 (66,1%) dan aktif melakukan aktivitas fisik sebanyak 20 (33,9%). Proporsi penderita hipertensi stage 1 tidak mengkonsumsi kafein sebanyak 16 (55,2%) dan konsumsi kafein sebanyak 13 (44,8%) responden. Sedangkan proporsi hipertensi stage 2 yang mengkonsumsi kafein sebanyak 44 (74,6%) responden dan tidak mengkonsumsi kafein sebanyak 15 (25,4%) responden.

Hasil uji statistik dengan Chi-Square menunjukkan $p\text{ value } 0,001$ nilai ini lebih kecil dari level of significance (α) sebesar 0,05 yang berarti bahwa ada hubungan antara perilaku merokok, aktivitas fisik, dan konsumsi kafein dengan hipertensi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan video, terjadi peningkatan signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang anemia. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) pada siswa SMAN 1 Juai, yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara skor *pre-test* dan *post-test*. Penyuluhan gizi dengan menggunakan media video memberikan dampak positif

terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Hal ini terlihat dari meningkatnya proporsi siswa dengan kategori pengetahuan baik setelah intervensi.

Menurut Notoatmodjo (2013), tingkat pengetahuan adalah tingkat kedalaman seseorang dapat memperdalam, mendalami perhatian sebagaimana manusia menyelesaikan masalah-masalah dan kemampuan dalam belajar. Dalam teorinya Arikunto (2013) menyatakan bahwa tingkat pengetahuan dapat dikategorikan menjadi 3, yaitu Baik jika skor 76%-100%, Cukup jika skor 60%-75% dan kurang jika skor \leq 59%. Pengetahuan dapat menentukan sikap dan perilaku seseorang karena pengetahuan dapat menimbulkan perubahan persepsi dan kebiasaan. Pengetahuan yang meningkat dapat mengubah persepsi masyarakat tentang suatu kondisi kesehatan maupun penyakit, meningkatnya pengetahuan juga dapat mengubah perilaku dari negatif menjadi positif, selain itu pengetahuan juga membentuk suatu kepercayaan. (Carolina, Ronaldo, & Viola, 2025).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sarumi et. al, (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri tentang anemia setelah diberikan edukasi mengenai anemia melalui media video. Video merupakan alat bantu dalam media edukasi atau penyuluhan yang dapat menunjukkan gerakan, pesan-pesan dengan menggunakan efek tertentu sehingga dapat memperkuat proses pembelajaran dan dapat menarik perhatian. Media Video juga efektif sebagai media edukasi karena lebih menarik, mudah dipahami dan seseorang akan tertarik untuk melihat serta mendengarkan sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang menjadi lebih baik. Menurut Azzahra P, et al (2022), video merupakan alat bantu yang paling tepat dimana seseorang menggunakan dua indra untuk menyerap informasi sehingga presentase keberhasilannya mencapai 78% sampai 87%.

Penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Siswati et al. (2022), yang menyatakan bahwa edukasi gizi berbasis audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pencegahan anemia dan stunting. Media audiovisual ini mampu dinilai dapat memberikan informasi secara menarik, meningkatkan keterlibatan kognitif, serta menumbuhkan kesadaran untuk berperilaku sehat. Notoatmodjo (2012) mengatakan bahwa keberhasilan pendidikan kesehatan sangat ditentukan oleh metode dan media yang digunakan. Media video dapat menumbuhkan motivasi, meningkatkan perhatian, serta mempermudah proses internalisasi pengetahuan pada peserta didik.

Penyuluhan gizi dengan media video juga terbukti efektif dalam konteks pencegahan stunting, karena mampu menjelaskan hubungan antara anemia (khususnya akibat defisiensi zat besi) dengan gangguan pertumbuhan pada anak. Menurut *World Health Organization* (2020), anemia pada remaja putri berisiko menimbulkan kehamilan dengan kadar hemoglobin rendah yang kemudian berdampak pada bayi dengan berat lahir rendah salah satu faktor penyebab stunting. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan sejak usia remaja menjadi langkah penting dalam pemutusan rantai stunting antar generasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi penyuluhan berbasis video merupakan strategi yang efektif, murah, dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Video mampu menjangkau audiens dalam jumlah besar dan dapat diputar ulang, sehingga mendukung keberlanjutan proses pembelajaran gizi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang anemia dan kaitannya dengan upaya pencegahan stunting. Dari data penelitian didapatkan bahwa pengetahuan siswa yang sebelum dilakukan penyuluhan yaitu 53,1% dan

pengetahuan siswa setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebesar 75,3%. Penggunaan media video dalam penyuluhan gizi merupakan metode yang efektif, inovatif, dan aplikatif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang anemia sebagai salah satu upaya pencegahan stunting sejak dini.

SARAN

Kepada pihak sekolah disarankan untuk mengintegrasikan penyuluhan gizi menggunakan media video dalam kegiatan pembelajaran atau ekstrakurikuler kesehatan agar siswa dapat memperoleh pemahaman yang berkelanjutan tentang pentingnya pencegahan anemia dan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, S. (2022). Efektivitas media video terhadap pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 8(3), 112–118.
- Carolina, P., Ronaldo, F., & Viola, Z. (2025). Hubungan Tingkat pengetahuan Tentang Anemia Dengan Upaya Pencegahan stunting Sejak Dini Pada Remaja Putri. *Surya Medika*, 271-276.
- Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan. (2023). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2023*. Banjarmasin: Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan. (2024). *Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) Tahun 2024*. Paringin: Dinas Kesehatan Kabupaten Balangan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusumawati, E., & Rahmawati, D. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan kejadian anemia pada remaja putri di Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–52.
- Mayer, R. E. (2009). *Multimedia Learning* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan perilaku kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Sarumi, D., et al. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Video terhadap Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia untuk Cegah Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*.
- Siswati, E., et al. (2022). *Improving Adolescent Knowledge and Attitude toward the Intergenerational Cycle of Undernutrition: The RESEPIN Study*. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 9(4), 1873–1880.
- World Health Organization (2020). *Anaemia in Women and Children: Global Health Estimates*. WHO Press.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Anaemia in Women and Children: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization.