

Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Kelas XII IPS 2 di MAN 1 Banyumas

Pamesti Regita Rakhmasari^{1*}, Pramesti Dewi², Maya Safitri³

^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

***Corresponding Author**

(Pamesti Regita Rakhmasari)

Email:

pramestiregitarakhmasari@gmail.com

Alamat: Jalan Tentara Pelajar, Kel.

Wirasana, Kec.Purbalingga,

Purbalingga 53318

History Artikel

Received: 10-07-2024

Accepted: 31-07-2024

Published: 31-08-2024

Abstrak.

Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memerhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Edukasi video animasi gizi seimbang dapat digunakan sebagai salah satu Upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Tujuan pengabdian ini untuk mengetahui nilai pengetahuan remaja sebelum dan sesudah dilaksanakan edukasi gizi seimbang dan mengetahui nilai IMT pada remaja. Kegiatan pengabdian meliputi tahap pra survei, pelaksanaan, evaluasi, yang dilakukan dengan ceramah dengan media power point dan video animasi. Pengabdian dilaksanakan 2 kali pertemuan 15 Maret dan 24 Maret 2024, kepada remaja di kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa post test pada pertemuan pertama menunjukkan peningkatan dengan ditandai terdapat 33 remaja atau 84,61% berada pada kategori baik dan pada pertemuan kedua menunjukkan hasil post test 35 remaja atau 89,74% berada pada kategori pengetahuan baik. Selain itu, remaja juga melakukan penghitungan IMT secara mandiri pada pertemuan pertama dan mendapatkan hasil 27 remaja atau 69,2% berada pada kategori IMT normal.

Kata Kunci: Edukasi; Gizi seimbang; Remaja; Video animasi.

Abstract

Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in types and quantities that suit the body's needs, taking into account the principles of food diversity or variety, physical activity, cleanliness and ideal body weight (BB). Balanced nutrition animation video education can be used as an effort to increase nutritional knowledge in adolescents. The aim of this service is to find out the value of adolescent knowledge before and after implementing balanced nutrition education and knowing the value of BMI in adolescents. Service activities include pre-survey, implementation, evaluation stages, which are carried out with lectures using power point media and animated videos. The service was held in two meetings, March 15 and March 24 2024, to teenagers in class XII IPS 2 MAN 1 Banyumas. The results of the activity showed that the post test at the first meeting showed an increase with 33 teenagers or 84.61% being in the good category and at the second meeting the post test results showed that 35 teenagers or 89.74% were in the good knowledge category. Apart from that, teenagers also calculated their BMI independently at the first meeting and got the results that 27 teenagers or 69.2% were in the normal BMI category.

Keywords: Education; Balanced Nutrition; Teens, Animation Videos

Pendahuluan

Remaja mengacu pada pria dan wanita antara usia anak-anak dan orang dewasa. Masa remaja dapat diketahui adalah masa transisi yang melibatkan perkembangan aspek psikologis dan sosial lainnya pada tubuh remaja. Remaja pada usia yang sama sering kali tumbuh dengan tinggi badan yang berbeda. Asupan energi mempunyai pengaruh yang besar terhadap pertumbuhan tubuh. Permasalahan makan berlebih mungkin berhubungan dengan seringnya konsumsi makanan olahan yang rendah nilai gizi namun tinggi kalori sehingga dapat memicu terjadinya obesitas pada remaja (Rizky Indrasari dkk, 2020)

Berdasarkan data yang didapatkan dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2021 didapatkan bahwa lebih dari 340 juta anak dan remaja yang berusia antara 5 hingga 19 tahun mengalami gizi berlebih dan obesitas pada tahun 2016. Laporan WHO tahun 2020 di kawasan Asia Tenggara menemukan bahwa 38,4 juta anak dan remaja dengan rentang umur antara 5 dan 19 tahun mengalami berat badan berlebih. Selain itu, Indonesia menempati peringkat keempat di Asia sebagai negara dengan angka obesitas tertinggi yaitu sebesar 14,2%, yang menunjukkan bahwa angka obesitas berdampak besar terhadap kesehatan masyarakat.

Data dari hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) secara nasional di Indonesia prevalensi kurus pada remaja yang berusia 16 hingga 18 tahun dengan presentase 8,1% (1,8% sangat kurus dan 6,7% kurus) dan prevalensi gemuk dengan presentase 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018) Provinsi Jawa Tengah termasuk provinsi dengan prevalensi kurus di atas prevalensi nasional untuk remaja umur 16-18 tahun dengan hasil prevalensi kurus sebesar 9,7% (1,6% sangat kurus dan 8,1% kurus) dan prevalensi gemuk sebesar 11,6% (7,9% gemuk dan 3,7% obesitas). Hasil Riset Kesehatan Dasar Jawa Tengah (2018) menyatakan status gizi remaja umur 16-18 tahun di Banyumas dengan status obesitas di atas prevalensi Jawa Tengah dengan prevalensi kurus sebesar 8,99% (sangat kurus (1,70%

dan kurus 7,29%) dan gemuk 11,91% (gemuk 5,73% dan obesitas 6,18%). Hal ini menunjukkan masih terdapat 20,9% remaja yang belum memiliki indeks normal berdasarkan status gizinya di Banyumas. Remaja dengan rentang usia 16-18 diharapkan memiliki pengetahuan gizi yang bagus karena untuk menunjang kehidupannya difase remaja pertengahan yang rawan dengan fase eksplorasi remaja terkait dengan makanan yang dikonsumsi. Makanan yang dikonsumsi pada era ini mempengaruhi kesehatannya difase-fase selanjutnya, kebutuhan asupan nutrisi yang seimbang dapat menjadikan remaja menjadi generasi yang sehat dan terhindar dari penyakit berat sejak dini.

Menurut Kementerian Kesehatan (2014), gizi seimbang meliputi jenis dan jumlah zat gizi yang memenuhi kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan keragaman gizi, aktivitas fisik, pola hidup bersih, dan komposisi makanan sehari-hari serta memantau berat badan untuk menjaga berat badan dalam rentang normal untuk mencegah masalah kesehatan terkait gizi. Pengetahuan gizi merupakan dasar perilaku gizi manusia dan mempengaruhi asupan makanan serta status gizi. Kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor risiko terjadinya masalah kesehatan terkait gizi dan berubahnya kebiasaan makan pada masa remaja. Informasi gizi meliputi informasi tentang makanan dan zat gizi, sumber zat gizi pada makanan, makanan apa saja yang aman dikonsumsi dan tidak menimbulkan penyakit, cara penanganan makanan yang baik agar tidak kehilangan zat gizi, dan tentang pola hidup yang sehat (Lestari, 2020).

Penelitian yang dilakukan Sari dkk (2020) di SMAN 1 Pontianak menemukan bahwa 78,2% sampel memiliki pengetahuan yang buruk tentang pedoman diet seimbang dan 79,3% sampel memiliki kebiasaan makan yang buruk. Artinya, pengetahuan remaja tentang gizi seimbang masih kurang sehingga diperlukan pendidikan gizi seimbang. Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dkk (2022) di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta menunjukkan bahwa pengetahuan siswa dinilai dengan menggunakan kuisisioner pengetahuan yang terdiri dari 14 pernyataan benar/salah mengenai pedoman diet

seimbang, dan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (53,5%) berada pada kategori kurang mampu. Artinya pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang pada remaja di SMA Muhammadiyah 13 Jakarta masih relatif sedikit.

Siswa sekolah menengah atas yang berusia antara 16 dan 18 tahun pada periode ini termasuk dalam Generasi Z. Gen Z merupakan generasi yang mengawali mengenal teknologi sejak usia dini. Teknologi tersebut hadir dalam bentuk komputer atau media elektronik lainnya seperti telepon seluler, jaringan internet, bahkan aplikasi media sosial. Gen Z tumbuh dengan jejaring media sosial, sentris secara digital tumbuh dengan internet, dan teknologi ialah sebuah identitas yang melekat pada diri mereka (Firamadina & Krisnani, 2021). Remaja banyak menghabiskan waktunya di media sosial seperti TikTok dan Instagram yang sarat dengan konten berupa gambar dan audio. Pendidikan kesehatan remaja memerlukan penampilan yang menarik dan sesuai dengan masa remaja saat ini. Video animasi diyakini adalah salah satu dari media yang dapat digunakan untuk mengedukasi generasi muda. Video animasi dinilai lebih menarik karena menampilkan karakter yang lucu, penuh warna, dan tampil ramah. Hal ini memungkinkan audiens merasa akrab dan nyaman ketika mendengarkan informasi yang diberikan (Bond & Ramos, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian (Frisda, 2022), pendidikan gizi seimbang disampaikan tiga kali selama tiga minggu melalui media video animasi, dan kelompok intervensi yang diperlihatkan video animasi mingguan memiliki rerata penilaian post-test yang lebih unggul. Analisis kemudian dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon dan hasilnya menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Artinya kelompok intervensi mengalami peningkatan pengetahuan setelah mendapat pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi. Penelitian lain oleh Putra (2021) penelitian tentang edukasi melalui video animasi, menanyakan 15 pertanyaan tentang

pentingnya pola makan seimbang, empat pilar pola makan seimbang, dan 10 pesan tentang pola makan seimbang. Hasil penelitian, dari 15 soal pengetahuan, yang paling banyak menjawab salah adalah soal nomor 3 dan 15. Hal ini dapat dipengaruhi dari berbagai macam faktor, antara lain pemahaman siswa dan tingkat antusiasme responden mendengarkan dan mengamati intervensi yang diberikan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan atau prasurvei yang dilakukan oleh peneliti di MAN 1 Banyumas pada tanggal 8 Desember 2023 yang dilakukan dengan metode wawancara dengan Wakil Kepala Bidang Kurikulum menyatakan bahwa kelas XII di MAN 1 Banyumas terdiri dari 433 siswa yang terbagi menjadi 13 kelas yang terdiri dari 6 kelas MIPA, 5 kelas IPS, dan 2 kelas Agama. Hasil wawancara secara langsung dengan Wakil Kepala Bidang Kurikulum menjelaskan bahwa di MAN 1 Banyumas belum pernah diadakan penyuluhan terkait pengetahuan gizi seimbang. Peneliti kemudian menelaah beberapa kelas di kelas XII MAN 1 Banyumas dengan jumlah siswa terbanyak untuk dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengambil sampel pengetahuan terkait dengan gizi seimbang. Hasil telaah menunjukkan jumlah siswa terbanyak berada di kelas XII IPS 2 dengan jumlah siswa 39 orang dan kelas XII MIPA 5 dengan jumlah 35 orang. Peneliti dengan izin Wakil Kepala Bidang Kurikulum melakukan wawancara kepada masing masing kelas terkait dengan pengetahuan gizi seimbang yang terdiri mengenai pengertian gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, dan sepuluh pesan gizi seimbang. Hasil wawancara terhadap siswa kelas XII MIPA 5 dengan jumlah siswa 35 orang menunjukkan hasil 20 orang diantaranya sudah mengetahui terkait dengan gizi seimbang karena berdasarkan wawancara, materi terkait gizi seimbang sudah dijelaskan dalam mata pelajaran biologi. Sedangkan, hasil wawancara terhadap kelas XII IPS 2 dengan jumlah siswa 39 orang hampir seluruhnya belum mengetahui terkait dengan materi gizi seimbang. Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas maka penulis berencana akan melakukan kegiatan pengabdian

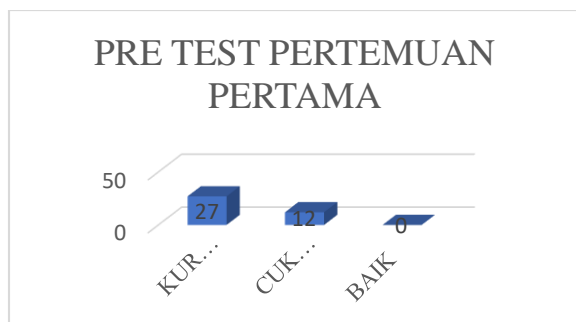
kepada masyarakat dengan topik “Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Remaja Kelas XII IPS II di MAN 1 Banyumas”.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan di MAN 1 Banyumas dengan responden 39 remaja kelas XII IPS 2. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian ini meliputi pra survei, pelaksanaan, evaluasi, dengan media yang digunakan power point dan video animasi. Pengabdian dilakukan pada bulan puasa dengan 2 kali pertemuan, jeda 7 hari. Pertemuan pertama 15 Maret 2024 dengan tahapan kegiatan yang meliputi pengisian presensi, pengisian inform consent, pengisian lembar pre test, pemaparan materi dan video animasi gizi seimbang, tanya jawab, post test, menghitung IMT masing-masing siswa dan pembagian bingkisan. Pertemuan ke dua atau tahap evaluasi pada 24 Maret 2024 dengan tahapan kegiatan pengisian presensi, pemaparan materi dan video animasi gizi seimbang, post test dan pembagian bingkisan.

Hasil dan Pembahasan

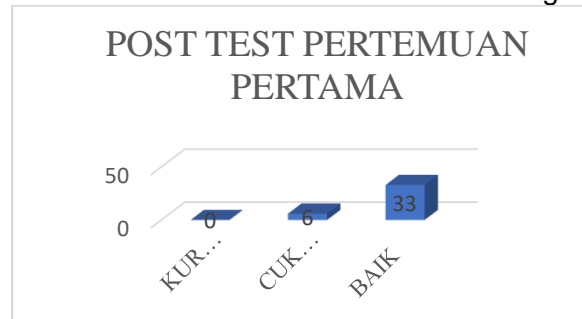
a. Pengetahuan Sebelum Dilakukan Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang



Gambar 1 Pre test pertemuan pertama

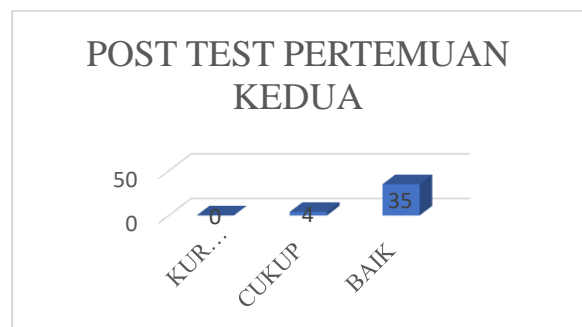
Berdasarkan gambar 1 didapatkan hasil *pre test* pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar dalam kategori kurang sejumlah 27 anak atau 69,2%.

b. Pengetahuan Sesudah Dilakukan Edukasi Video Animasi Gizi Seimbang



Gambar 2 Post test pertemuan pertama

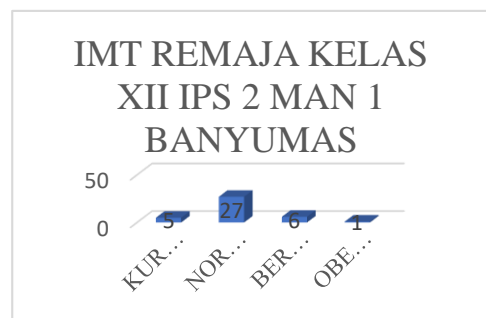
Berdasarkan gambar 2 didapatkan hasil *post test* pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 33 anak atau 84,61%.



Gambar 3 Post Test Pertemuan Kedua

Berdasarkan gambar 3 didapatkan hasil bahwa nilai *post test* pertemuan kedua siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar berada pada kategori baik dengan jumlah siswa 35 orang atau 89,74% dan *post test* kedua ini mengalami peningkatan dibandingkan *post test* pertama.

c. Penghitungan Nilai IMT Secara Mandiri



Gambar 4 Post Test Pertemuan Kedua

Berdasarkan gambar 4 didapatkan hasil bahwa siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar memiliki IMT pada kategori normal dengan jumlah 27 siswa atau 69,2%.

Gambar 1 menunjukkan hasil pengerjaan *pre test* pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar dalam kategori kurang sejumlah 27 anak atau 69,2%. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh pelaksana, remaja tersebut memang tidak pernah mendapatkan edukasi terkait gizi seimbang sebelumnya. Pengetahuan gizi berperan penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang karena hal tersebut akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang akan dikonsumsi. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan memperhatikan kandungan gizi pada setiap makanan yang dimakan (Jesi & Ratih 2023). Tingkat pengetahuan seseorang tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam hidup sehat, seperti dapat memilih makanan yang baik, dapat memahami manfaat suatu bahan makanan dan kandungan gizi yang ada dalam makanan tersebut. Pendidikan kesehatan khususnya pendidikan gizi seimbang merupakan salah satu hal yang dapat menambah pengetahuan dan informasi pada seseorang. Pendidikan kesehatan bisa didapatkan melalui berbagai macam sumber seperti promosi kesehatan. Promosi kesehatan dapat dilakukan melalui berbagai macam media seperti media cetak, media elektronik dan media audiovisual (Jatmika dkk, 2019).. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan media audiovisual. Media audiovisual merupakan media yang dihasilkan melalui proses mekanik dan elektronik dengan menyajikan informasi atau pesan secara audio dan visual, salah satu contoh media tersebut yaitu video animasi (Widyastutik dkk, 2019).

Gambar 2 menunjukkan hasil pengerjaan *post test* pengetahuan tentang gizi seimbang

pada siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar dalam kategori baik sejumlah 33 anak atau 84,61%. Berdasarkan data yang diperoleh bisa diartikan bahwa terdapat peningkatan kategori pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan video edukasi gizi seimbang. Sejalan dengan penelitian (Frisda, 2022) nilai pengetahuan gizi seimbang mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan pendidikan gizi seimbang melalui media video animasi. Kegiatan edukasi gizi seimbang dilakukan dengan media video animasi yang menarik bagi remaja. Video animasi merupakan sebuah gambar yang dibuat berurutan menyerupai karakter kartun kemudian disatukan sehingga menjadi gambar yang bergerak, biasanya video animasi banyak digemari oleh anak usia sekolah karena memiliki penampilan gambar yang menarik sehingga dapat meningkatkan daya tarik belajar siswa (8010-157-16982-2-10-20200630, n.d.). Menurut (Setiyawan, 2021), media pembelajaran menggunakan audio visual memiliki manfaat dalam indera penglihatan dan pendengaran siswa agar membangkitkan kemampuan minat siswa serta siswa dapat lebih fokus dalam proses belajar mengajar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya bahwa terdapat perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) berbasis video dengan $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh pemberian edukasi berbasis video terhadap pengetahuan mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) (Nirma dkk., 2021). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian edukasi dengan media video pada peningkatan pengetahuan mengenai gizi seimbang dengan $p\text{-value } 0,000$ ($pp < 0,05$) (Fadhillah Ardie & Sunarti, n.d.)

Gambar 3 menunjukkan hasil bahwa nilai *post test* pertemuan kedua siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar berada pada kategori baik dengan jumlah siswa 35 orang atau 89,74%. Berdasarkan data yang

telah didapatkan menunjukkan hasil bahwa terdapat peningkatan kategori pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan video animasi gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan peneloitian yang dilakukan oleh (Ndagano et al., 2020) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media audio visual (video) terhadap pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pentingnya media video sebagai media adalah memiliki kemampuan untuk memaparkan sesuatu yang rumit atau kompleks serta sulit dijelaskan dengan hanya gambar dan kata-kata saja. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Anesty & Muwakhidah, 2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan antara pengetahuan sebelum pendidikan gizi menggunakan media video dengan pengetahuan sesudah pendidikan gizi yang menggunakan media video dibuktikan dengan kenaikan pengetahuan sebesar 100%. Penggunaan media dalam melakukan pendidikan gizi sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat.

Gambar 4 menunjukkan hasil bahwa siswa kelas XII IPS 2 MAN 1 Banyumas sebagian besar memiliki IMT pada kategori normal dengan jumlah 27 siswa atau 69,2%. Indeks massa tubuh (IMT) merupakan salah satu metoda pengukuran antropometri yang dikembangkan pada tahun 1985 berdasarkan rekomendasi dari *Food and Agriculture Organization* (FAO), *World Health Organization* (WHO), dan *United Nations Organization* (UNO). Hasil IMT dapat dipengaruhi oleh kondisi sosial ekonomi, tingkat aktivitas fisik, tingkat pendidikan dan pengetahuan, serta asupan makanan. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh kontraksi otot yang menghasilkan pengeluaran energi (Untuk et al., n.d.) Jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh berasal dari makanan yang dikonsumsi, dan konsumsi energi tersebut digunakan untuk laju metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek panas dari makanan. Keseimbangan antara asupan dan konsumsi energi

menghasilkan gizi yang normal (Qamariyah & Susila Nindya, 2018).

Kesimpulan

Hasil *pre test* pertemuan pertama sebelum diberikan edukasi video animasi gizi seimbang terdapat 27 remaja atau 69,2% yang memiliki tingkat kategori pengetahuan kurang.

Hasil *post test* pertemuan pertama setelah diberikan edukasi video animasi gizi seimbang terdapat 33 remaja atau 84,61% yang memiliki tingkat kategori pengetahuan baik.

Hasil *post test* pertemuan kedua setelah diberikan edukasi video animasi gizi seimbang terdapat 35 remaja atau 89,74% yang memiliki kategori tingkat pengetahuan baik.

Hasil penghitungan IMT secara mandiri yang dilakukan oleh remaja menunjukkan bahwa terdapat 27 remaja atau 69,2% yang memiliki IMT dengan kategori normal.

Daftar Pustaka

- Agustien, R., Umamah, N., & Sumarno, S. (2018). Pengembangan media pembelajaran video animasi dua dimensi situs Pekauman di Bondowoso dengan model ADDIE mata pelajaran Sejarah kelas X IPS. *Jurnal edukasi*, 5(1), 19-23.
- Andriani, R., Herawati, I., & Fis, S. (2016). *Hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik dengan volume oksigen maksimum* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Anesty, M., & Muwakhidah, S. K. M. (2018). *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Dalam Pemilihan Jajanan Di Smp Muhammadiyah 10 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ardie, H. F., & 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), 284-289.
- Bond, K. T., & Ramos, S. R. (2019). Utilization of an animated electronic health video to increase knowledge of post- and pre-exposure prophylaxis for HIV among African American Women: Nationwide cross-sectional survey. *JMIR Formative Research*, 3(2). <https://doi.org/10.2196/formative.9995>
- Fatimah, F., Widyastutik, O., & Suwarni, L. (2019). Efektivitas media audiovisual (video) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap kelompok masyarakat tentang program G1R1J. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 6(2), 44-51.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share Social Work Journal*, 10(2), 199-208.
- Fitria, F., Musniati, N., & Mulyawati, D. A. (2022). Gambaran Tingkat Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa SMA Muhammadiyah 13 Jakarta. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 11-16.
- Frisda, B. N., Widati Fatmaningrum, W., & Ningtyas, W. S. (2022). Pendidikan Gizi Seimbang Dengan Media Video Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 1988-1998. Kemenkes, R. I. (2018). Hasil utama RISKESDAS [id/resources/download/info-](https://resources/download/info-)
- Jatmika, S. E. D., Jatmika, S. E. D., Maulana, M., KM, S., & Maulana, M. (2019). Pengembangan Media Promosi Kesehatan.
- Kemenkes, R. I. (2014). Pedoman Gizi Seimbang Kementerian Kesehatan RI 2014.
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2 (2), 73–80.
- Ndagano, B., Defienne, H., Lyons, A., Starshynov, I., Villa, F., Tisa, S., & Faccio, D. (2020). Imaging and certifying high-dimensional entanglement with a single-photon avalanche diode camera. *Npj Quantum Information*, 6(1). <https://doi.org/10.1038/s41534-020-00324-8>
- Nurfitriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(3), 503-506.
- PUTRA, O. C., Darwis, D., Ismiati, I., Ningsih, L., & Sumiati, S. (2021). *Pengaruh Edukasi Metode Ceramah Menggunakan Media Video Animasi terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di SMP Negeri 11 Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Qamariyah, B., & Susila Nindya, T. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi, Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar *Correlation between Energy Intake, Macro Nutrients and Total Energy Expenditure and Nutritional Status of Elementary Students*. 12–15. <https://doi.org/10.2473/amnt.v2i1.2018.59-65>
- Riskesdas, T. (2018). Laporan Provinsi Jawa Tengah Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 88-94.
- Rizky Indrasari, O., Sutikno, E., Ilmu Kesehatan, F., Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata Kediri, I., & Sains Teknologi dan Analisis, F. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. In *The Indonesian Journal of Health* (Issue 3).
- Sari, E. M., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa Sman 1 Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 1-5.

Setiyawan, H. (2021). Pemanfaatan Media Audio Visual dan Media Gambar Pada Siswa Kelas V. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 3(2).
<https://doi.org/10.24176/jpp.v3i2.5874>
terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%